ازدواجی خوشیاں

مسائل اور حل

نوجوانی اور شادی کے تمام مسائل کے یقینی حل کے لئے

رابطہ

پروفیسر ارشد جاوید

ماہر ازدواجی ونفسیاتی امراض (امریکہ)
بائیوٹیسٹ لیب - بالمقابل فاطمہ میموریل ہسپتال
شادمان - 1 - لاہور (پاکستان)
فون کلینک 042-7590161, 7582570
موبائیل 0300-9484655

شکریہ

شکر ہے رب کریم کا جس نے مجھے ایک منفرد اور مفید کتاب لکھنے کی توفیق اور حوصلہ دیا۔ میں اپنے دوست ماہر نفسیات لفٹیننٹ کرنل محمد رفیق، پروفیسر ڈاکٹر سید اظہر علی رضوی، پروفیسر جاوید اقبال ندیم اور ڈاکٹر خلیل احمد کا بے حد شکر گزار ہوں جنہوں نے مسودے کا ایک ایک لفظ پڑھا اور جن کے مفید مشوروں کی روشنی میں کتاب میں کئی مفید تبدیلیاں کی گئیں۔

جناب اختر عباس کا خاص طور پر شکر گزار ہوں جنہوں نے مجھے پہلی بار اس موضوع پر اظہار خیال کی دعوت دی۔ آپ نے کتاب کا تنقیدی جائزہ لیا۔ ان کے مشوروں کی روشنی میں کتاب میں کئی اہم تبدیلیاں کی گئیں۔ جناب اختر عباس اور ڈاکٹر خلیل احمد کے مشوروں کی روشنی میں کتاب کے آخری باب کا مفید اضافہ کیا گیا۔

میں اپنے شاگرد اور دوست ڈاکٹر پروفیسر سید صابر حسین ماہر نفسیات کا ممنون ہوں جنہوں نے اپنے کئی اہم کیس میرے ساتھ ڈسکس کئے جو اس کتاب کا حصہ بنے۔ شاہ جی! ہمیشہ مجھ سے کسی کام کی توقع کرتے ہیں۔ خدا کرے میں ان کی توقع پر پورا اتروں۔

میں اپنی شاگرد ماہر نفسیات پروفیسر کاشفہ ریاض کا شکر گزار ہوں جنہوں نے کتاب کا لڑکیوں والا حصہ بغور پڑھا اور مفید مشورے دیئے۔ ان کے مشورں کی روشنی میں نہ صرف موزوں تبدیلیاں کی گئیں بلکہ کچھ اضافے بھی کئے گئے۔

اس کے علاوہ اپنی شاگرد ماہرِ نفسیات عظمیٰ بٹ، رضوانہ ہاشمی اور حلیمہ سعدیہ کا بھی شکرگزار ہوں کہ انہوں نے کتاب کے لڑکیوں والے حصہ کا جائزہ لیا اور مفید مشورے دئے۔

اپنے امریکی دوست جناب عبدالحلیم خاں اور بھتیجے حافظ اشتیاق احمد (لندن) کا خاص طور پر ممنون ہوں جنہوں نے مجھے اس موضوع پر معیاری اور تازہ ترین (Latest) کتب بھجوائیں جن سے میں نے بھرپور فائدہ اٹھایا۔

آخر میں اپنی Honey بیوی کا بے حد شکرگزار ہوں جنہوں نے ہمیشہ میرے آرام اور سکھ کو ہر کام پر ترجیح دی اور کتاب لکھنے کے دوران مجھے ہر سہولت آرام اور سکون مہیا کی۔

حرفِ آغاز

چند سال پہلے ایک معروف ادارے نے مجھے "نوجوانوں کے مسائل" پر لیکچر کی دعوت دی۔ غالباً پاکستان بھر میں اس طرح کھلے عام جنس (Sex) جیسے نازک موضوع پر گفتگو کا یہ پہلا موقع تھا۔ نوجوان شرکاء نے اس لیکچر میں بہت زیادہ دلچسپی لی۔ چنانچہ کچھ عرصے بعد اسی ادارے نے مجھے پھر اسی موضوع پر اظہارِ خیال کی دعوت دی۔ اس مرتبہ تقریباً 19 جنسی مغالطوں کی حقیقت بیان کی گئی جنہوں نے نوجوانوں کی زندگیوں کو تباہ کر رکھا تھا۔ نوجوان شرکاء کا خیال تھا کہ ان معلومات نے ان کی زندگی میں آسانی پیدا کی اور مسائل کے بوجھ کو کم کیا۔ لہٰذا یہ معلومات پاکستان کے ہر نوجوان تک پہنچنی چاہئیں۔

"اس گفتگو کے بعد محسوس ہوا کہ اس موضوع پر مزید مطالعہ اور ریسرچ کی ضرورت ہے۔ ہمارے ہاں اس موضوع پر معیاری کتب نہ ہونے کے برابر ہیں۔ چنانچہ امریکہ اور یورپ میں اپنے دوستوں کو لکھا، اس طرح معیاری اور تازہ کتب حاصل کیں اور ان سے فائدہ اٹھایا۔ اس کے علاوہ کراچی کے معروف سائیکاٹرسٹ سابق ممبر صوبائی اسمبلی اور رکن جماعت اسلامی ڈاکٹر سید مبین اختر کی تحریروں سے بھی میرے علم میں اضافہ ہوا۔ پاکستان میں دستیاب اکثر کتب جہالت اور بے علمی کا شاہکار ہیں۔ سیکس (Sex) کے حوالے سے جتنے یہ نیم حکیم جاہل ہیں، شاید ہی کوئی دوسرا ہو۔ تین سال کے مطالعہ و تحقیق کا نچوڑ ہم نے ایک سیمینار کی صورت میں لاہور میں مال روڈ پر الحمرا ہال میں فری (Free) پیش کرنا شروع کیا۔ لوگوں کی دلچسپی کا یہ عالم تھا کہ ہال میں تل دھرنے کو جگہ نہ ہوتی تھی۔ تقریباً 99 فیصد لوگوں نے اسے بے حد پسند کیا۔ ان کے خیال میں یہ ایک مفید کوشش ہے جب کہ ایک فیصد نے کہا کہ ہم فحاشی پھیلا رہے ہیں۔ ہمارے کچھ خیر خواہوں (Well Wishers) نے ہمیں مشورہ دیا کہ ہم ذرا احتیاط کریں اور حکیموں کا ذکر نہ کریں۔ ورنہ وہ آپ کو قتل کرا دیں گے کیوں کہ آپ ان کے رزق پر لات مار رہے ہیں۔

اس دوران ہم نے سیکس کے حوالے سے چند اہم ایشوز پر لاہور کے معروف علماء کی خدمت میں ایک سوال نامہ ارسال کیا۔ اکثر علمائے کرام نے شاید مسائل کو غیر اہم سمجھتے ہوئے جواب نہ دیا یا شاید وہ اس موضوع پر اپنی رائے دیتے ہوئے گھبراتے ہیں لیکن آپ اتفاق کریں گے کہ آنکھیں بند کرنے سے مسائل ختم نہیں ہوں گے۔ ان کا سامنا کرنا اور ان کا حل ڈھونڈنا ضروری ہے۔

البتہ معروف عالم دین جناب جاوید غامدی صاحب نے سب سے پہلے بالمشافہ ملاقات کی دعوت دی اور ایک گھنٹہ سے زائد گفتگو کا سلسلہ جاری رہا۔ اس کے علاوہ اہلِ حدیث مکتبہ فکر کے رسالہ "الا اعتصام" کی طرف سے مفسر قرآن جناب حافظ صلاح الدین یوسف صاحب نے جواب دیا۔ اس طرح "محدث" رسالہ کے مدیر جناب عبدالرحمان مدنی صاحب نے ملاقات کا موقع دیا اور کئی گھنٹے گفتگو جاری رہی۔ ان علماء کا خیال تھا کہ سیمینار کا سلسلہ چلتے رہنا چاہیے تا کہ لوگوں کو درست معلومات ملیں۔ جناب غامدی صاحب نے مزید ارشاد فرمایا کہ خواتین بھی اسی طرح کے مسائل کا شکار ہیں جس کی وجہ سے خاندان بکھر رہے ہیں۔ ان کے لئے بھی اسی طرح کے سیمینار کا سلسلہ شروع کیا جائے۔

الحمرا ہال کا سیمینار کامیابی سے رواں دواں تھا کہ انتظامیہ کو محسوس ہوا کہ یہ سیمینار فحاشی اور بے حیائی ہے اور الحمرا میں اس کا انعقاد اچھا نہیں لگتا۔ حالانکہ وہاں ڈراموں کی صورت میں بے حیائی کا ایک سے بڑھ کر ایک پروگرام ہوتا ہے۔ جس کے خلاف اخباروں میں بھی آواز اٹھتی رہتی ہے چنانچہ ہمیں وہاں اس فری سیمینار کی اجازت دینے سے انکار کر دیا گیا۔ ہم نے عجائب گھر کے ہال میں یہ سیمینار منعقد کرنے کی کوشش کی۔ ہمیں بتایا گیا کہ وہ اس طرح کے پروگرام کی اس ہال میں اجازت نہیں دے سکتے۔ چنانچہ عوامی سطح پر یہ سلسلہ منقطع کرنا پڑا۔ بعد ازاں "سن فورٹ" ہوٹل لبرٹی گلبرگ میں سیمینار کا یہ سلسلہ شروع کیا گیا۔ وہاں ہم چار سیمینار/ورکشاپ منعقد کرتے ہیں۔

1۔ نوجوانی کے مسائل اور حل 2۔ شادی کی بھرپور خواہش مسائل اور حل

3۔ Use Your Brain - Change Your Life

4۔ Key To Wealth And Success

جب سے ہم نے سیمینار کا سلسلہ شروع کیا تھا اس وقت سے شرکاء کی رائے تھی کہ ملک بھر سے لوگ سیمینار کے لئے لاہور نہیں آ سکتے۔ چنانچہ اس سیمینار کو کتابی شکل میں پیش کیا جائے۔ لہذا یہ کتاب دراصل وہ سیمینار ہے جو ہم الحمراا اور سن فورٹ میں کرتے تھے۔ تاہم اس کتاب میں بہت سے ایسے موضوعات (مثلاً خواتین کے مسائل) شامل کئے گئے ہیں جن کا سیمینار میں تذکرہ نہ ہوتا تھا۔ ہم سمجھتے ہیں کہ یہ کتاب نہ صرف نوجوان بچے، بچیوں بلکہ والدین اور اساتذہ کے لئے بھی بے حد مفید ہے جنہیں یہ علم نئی نسل کو منتقل کرنا ہے۔ کوشش کی جائے کہ بچے اس کتاب کو پڑھ کر صحیح علم حاصل کریں۔ اس کا ایک طریقہ تو یہ ہے کہ بچوں کو یہ کتاب پڑھنے کے لئے دے دی جائے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ کتاب گھر میں ایسی جگہ رکھ دی جائے جہاں سے بچے خود ہے اٹھا کر پڑھ لیں۔ کتاب کے حوالے سے اپنی رائے دینا نہ بھولیے تاکہ آپ کی رائے اور تجاویز کی روشنی میں آئندہ ایڈیشن کو بہتر کیا جا سکے۔ کتاب میں جن کیسوں اور مثالوں کا حوالہ دیا گیا ہے ان میں استعمال ہونے والے تمام نام فرضی ہیں۔ شکریہ

ارشد جاوید 773 شادمان۔ 1 لاہور
بروز جمعۃ المبارک 28 مئی 2004
ٹیلی فون: 0300-9484655

سیکس ایجوکیشن

Sex Education

اعلی تعلیم کی تکمیل کے بعد امریکہ سے واپسی پر میں نے بہاولپور ڈویژن کے ایک چھوٹے سے شہر چشتیاں میں اپنا نفسیاتی کلینک شروع کیا۔ میرا پہلا مریض ایک معمولی پڑھا لکھا دیہاتی نوجوان تھا جس کی انہی دنوں شادی ہوئی تھی مگر یہ نوجوان کئی ماہ گزرنے کے باوجود اپنی بیوی سے ازدواجی تعلقات قائم کرنے میں کامیاب نہ ہوسکا۔ ڈاکٹروں کے مطابق وہ بالکل نارمل تھا یعنی اسے کوئی جسمانی مسئلہ نہ تھا۔ پہلی ملاقات میں اس کے مسئلے پر عمومی گفتگو ہوئی پھر اسے علاج کے لئے چند دن بعد بلایا مگر وہ نہ آیا۔ میں بھی اس نوجوان کو بھول گیا۔ ایک ماہ بعد اچانک اس کے بڑے بھائی سے ملاقات ہوئی۔ میں نے اس نوجوان کے متعلق پوچھا۔ اس کی آنکھ سے آنسو نکل آئے۔ اس نے آنسو پونچھتے ہوئے بتایا کہ اس نے خودکشی کر لی۔

دراصل وہ ابھی تک ازدواجی تعلقات قائم نہ کر پایا تھا۔ اس کو یقین تھا کہ وہ اس قابل نہیں حالانکہ اس کے سارے ٹیسٹ نارمل تھے۔ پھر شرمندگی سے بچنے کے لئے ایک اندھیری رات بیوی کو لے کر گاؤں سے باہر آیا۔ پہلے بیوی کو ایک درخت کے ساتھ لٹکا دیا پھر خود بھی اسی درخت کے ساتھ جھول گیا۔ حقیقت یہ تھی کہ اسے کوئی جنسی مسئلہ نہ تھا۔ اس کا مسئلہ صرف نفسیاتی تھا۔ اس نے ہمیں مہلت نہ دی کہ ہم اس کی مدد کرتے۔ حالانکہ آج کے اس علمی دور میں اس طرح کے مسئلے کو آسانی سے حل کیا جاسکتا ہے۔ ہم اس طرح کے مسائل ہر روز حل کرتے ہیں۔

گذشتہ دنوں مجھے ایک خاتون نے فون کیا اور بتایا کہ اس کی شادی کو 8 سال ہو چکے ہیں مگر ابھی تک ان کے ازدواجی تعلقات قائم نہیں ہوئے۔ بیوی نے اپنے میاں کو علاج کے لئے بھجوایا۔ خدا کے فضل سے ہمارے علاج اس ان کی ازدواجی خوشیاں بحال ہوگئیں۔

اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے جس نے اپنے پیروکاروں کو زندگی کے ہر شعبے میں رہنمائی فراہم کی ہے۔ "جنسی زندگی" انسانی زندگی کا اہم ترین پہلو ہے۔ چنانچہ رب العالمین نے حضرت آدم علیہ السلام کے ساتھ حضرت اماں حوا کو پیدا فرمایا۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ "اس نے تمہارے لئے تمہاری ہی جنس سے بیویاں بنائیں تاکہ تم ان کے پاس سکون حاصل کرو۔ (سورۃ الروم: آیت 21) اسی لئے اللہ کے نبی ﷺ نے فرمایا کہ نکاح میری سنت ہے۔ جس نے اس پر عمل نہ کیا وہ ہم میں سے نہیں۔ آنحضور ﷺ نے ایک اور جگہ فرمایا "اللہ حق بات کہنے سے نہیں شرماتا"۔ چنانچہ قرآن میں جنسی زندگی کے اہم اصولوں مثلاً شادی، مباشرت، مباشرت کے طریقے، منی، رحم مادر، حیض، حمل اور اس کے مختلف ادوار، بچے کی پیدائش، زنا اور ہم جنسیت وغیرہ کا ذکر ہے۔ دوسری طرف اللہ کے نبی ﷺ نے بھی بڑی تفصیل کے ساتھ جنسی زندگی کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالی ہے۔ بدقسمتی سے ہم میں سے اکثر لوگ اس سے آگاہ نہیں۔ خوشگوار ازدواجی زندگی کے لئے علم کی ضرورت ہے۔ کسی نے خوب کہا ہے کہ Knowledge is power and sexual knowledge is super power چنانچہ میرے خیال میں پاکستان میں ہر فرد کو جنسی تعلیم (Sex Education) کی ضرورت ہے۔

مردوں کو، عورتوں کو، بچیوں کو، جوانوں کو، حتیٰ کہ بوڑھوں کو بھی عام تعلیم کی طرح جنسی تعلیم کی ضرورت ہے۔ خصوصاً نئے شادی شدہ جوڑوں کو خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے جنسی تعلیم کی سخت ضرورت ہے۔ مگر یہ تعلیم ان کو قرآن اور جدید تحقیق کی روشنی میں شائستگی کے ساتھ ملنی چاہیے۔ چونکہ ہمارے ہاں اس طرح کا کوئی انتظام نہیں جس کا نتیجہ یہ ہے کہ نوجوان نسل نیم حکیموں، عطائیوں، دیواروں پر اشتہارات اور غیر معیاری کتب سے جنسی معلومات حاصل کرتی ہے جو کہ اکثر غلط۔ گمراہ کن اور تباہ کن ہوتی ہیں۔ ان غلط معلومات کی وجہ سے ہمارے معاشرے میں بہت سے جنسی مسائل پیدا ہو چکے ہیں جو کہ نا ل ازدواجی زندگی میں بہت بڑی رکاوٹ ثابت ہو رہے ہیں، جس کی وجہ سے بہت سی شادیاں ناکام ہو جاتی ہیں، شوہر پاگل ہو جاتے ہیں اور کچھ بیچارے خودکشی کر لیتے ہیں۔

جنسی تعلیم نہ صرف ازدواجی زندگی کو خوشگوار بناتی ہے بلکہ اس کی مدد سے جنسی جرائم مثلاً Incest۔ زنا بالجبر اور دوسرے جنسی گناہ مثلاً ہم جنسیت وغیرہ کو کم کیا جا سکتا ہے۔ جنسی خواہش بہت تیز اور منہ زور ہوتی ہے جو فرد کو جنسی گناہ اور جنسی جرائم پر مجبور کر دیتی ہے اس کے علاوہ سیکس ایجوکیشن کی مدد سے اہم جنسی مسائل مثلاً سرعتِ انزال اور مردانہ کمزوری وغیرہ کا بھی تدارک کیا جا سکتا ہے۔

مغرب میں جنسی تعلیم، تعلیمی اداروں میں دی جاتی ہے مگر وہاں کی تعلیم عموماً بچوں کو زنا پر آمادہ کرتی ہے۔ ویسے ماہرین کا خیال ہے کہ بچوں کو جنسی تعلیم دینے کے لئے والدین سب زیادہ موزوں ہیں نہ کہ تعلیمی ادارے۔ باپ بیٹے کو اور ماں بیٹی کو یہ تعلیم دے۔ لہٰذا والدین کو اس حوالے سے زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کرنی چاہئیں تا کہ وہ آنے والی نسل کو یہ علم منتقل کر سکیں۔

مگر بچوں کو یہ معلومات مرحلہ وار ملنی چاہئیں مثلاً دس گیارہ سال کے لڑکوں کو علم ہو کہ سوتے میں ان کے عضو مخصوص (Penis) سے ایک خاص قسم کا سفید مادہ خارج ہو سکتا ہے جو کہ بالکل فطری چیز ہے نہ کہ کوئی بیماری۔ اس طرح بچیوں کو تو 10 سال کی عمر میں یہ علم ہو جانا چاہیئے کہ ان کے عضو مخصوص سے خون نکل سکتا ہے جو کہ بلوغت کی علامت ہے نہ کہ کوئی خطرناک بیماری۔

ہمارے ہاں یہ عجیب بات ہے کہ لوگ بچوں کو جنسی تعلیم فراہم کرنے کو برا سمجھتے ہیں، حالانکہ یہ تعلیم دیگر اشکال میں مفصل طور پر سکول، کالج اور یونیورسٹی کی سطح پر بیالوجی، فزیالوجی، اناٹومی، گاینی کالوجی اور سائیکالوجی کے مضامین کے طالب علم بچے اور بچیوں کو دی جاتی ہے۔ رب کریم نے قرآن مجید میں اور رحمت العالمین ﷺ نے احادیث میں تفصیل کے ساتھ یہ ضروری اور فطری معلومات فراہم کی ہیں۔ یعنی یہ بات بڑی عجیب ہے کہ جس بات کو قرآن اور صاحب قرآن بتائیں ہم اسے بتاتے ہوئے شرمائیں۔ کیا بچوں کو پاکی اور ناپاکی کے بارے میں معلومات نہیں ملنی چائیں، کیا نوجوانوں کو یہ علم نہیں ہونا چاہئے کہ احتلام اور مباشرت (Intercourse) کے بعد غسل فرض ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت حال میں غسل کس طرح کرنا ہے۔ کیا ان کو یہ علم نہیں ہونا چاہئے کہ قطروں کے اخراج سے غسل فرض نہیں ہوتا۔ بہت سے نوجوان نماز پڑھنے میں اس لیے بھی کوتاہی کرتے ہیں کہ وہ ان قطروں کو پلید سمجھتے ہیں حالانکہ یہ قطرے ناپاک نہیں ہوتے۔ اس صورت میں صرف عضو مخصوص کو دھولینا اور وضو کر لینا کافی ہے۔ کیا نوجوانوں کو یہ نہیں معلوم ہونا چاہئے کہ منی کوئی قیمتی چیز نہیں اور نہ ہی یہ پیشاب پاخانے کی طرح ناپاک ہے۔ خشک منی کو رگڑ کر صاف کیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح کیا نوجوانوں کو یہ علم نہیں ہونا چاہئے کہ

ہم جنسیت نہ صرف گناہ ہے بلکہ خطرناک جنسی بیماریوں خصوصاً ایڈز وغیرہ کے پھیلنے کا ایک موثر ذریعہ ہے۔ کیا نوجوان نسل کو اس بات کا علم نہیں ہونا چاہیے کہ میاں بیوی کے جنسی تعلقات پر شرمندگی کی کوئی بات نہیں ۔ یہ کوئی بری چیز نہیں ۔ اللہ کے نبی ﷺ نے بیوی کے ساتھ مباشرت کو نیکی اور صدقہ قرار دیا ہے۔ اس طرح کیا لڑکیوں کو یہ علم نہیں ہونا چاہئے کہ حیض کوئی بیماری نہیں بلکہ ایک فطری چیز ہے جوان کی بلوغت اور تکمیل کی علامت ہے۔ کیا بچیوں کو یہ علم نہیں ہونا چاہئے کہ لیکوریا کوئی بیماری نہیں ۔

اگر آپ بچوں کو قرآن وسنت اور جدید علم کی روشنی میں خود، جنسی تعلیم نہ دیں گے تو بچے یہ معلومات اپنے دوستوں، دیواروں پر اشتہارات اور غیر معیاری کتب سے حاصل کریں گے جو تقریباً 100 فیصد غلط اور گمراہ کن ہوتی ہیں ۔ ایک ریسرچ کے مطابق بچے تقریباً پچاس فیصد جنسی معلومات دوستوں اور 21 فیصد کتب سے حاصل کرتے ہیں (Hyde)۔ بدقسمتی سے بچوں کے دوستوں کی معلومات درست ہوتی ہیں نہ ہی ہمارے اس موضوع پر معیاری کتب موجود ہیں۔

اس حوالے سے ایک سوال پیدا ہوتا ہے کہ بچوں کو جنسی تعلیم کب دی جائے۔ اس سلسلے میں قرآن مجید سے رہنمائی ملتی ہے۔ وہ بچے جن کی مادری زبان عربی ہے وہ جونہی قرآن مجید پڑھنا شروع کرتے ہیں ان کی سیکس ایجوکیشن بھی شروع ہوجاتی ہے۔ عموماً بچے 9 یا دس سال کی عمر میں قرآن مجید پڑھنا شروع کردیتے ہیں۔ مشہو ہفت روزہ ٹائم کے ایک سروے کے مطابق عوام کی اکثریت کا خیال ہے کہ جنسی تعلیم 12 سال کی عمر سے شروع ہو جبکہ والدین کا خیال ہے کہ بچوں کی جنسی تعلیم سن بلوغت سے پہلے شروع نہیں ہونا چاہئے مگر حقیقت یہ ہے کہ بچہ اپنی جنسی تعلیم اپنے ابتدائی سالوں میں شروع کردیتا ہے

اور یہ بھی حقیقت ہے کہ اگر بچے کو صحیح ذرائع سے یہ معلومات نہ ملیں تو پھر وہ غلط اور تباہ کن ذرائع سے گمراہ کن معلومات حاصل کرتا ہے اور انہی معلومات کا اثر ہے کہ نوجوان طبقہ جنسی اور اخلاقی طور پر تباہی کے کنارے پر کھڑا ہے۔

ہمارے خیال میں جنسی تعلیم بچوں کو گھر ہی سے ملے۔ 9/10 سال کی عمر میں ماں بیٹی کو اور باپ بیٹے کو یہ تعلیم دینی شروع کر دے۔ ریسرچ سے ثابت ہو چکا ہے کہ بچے والدین سے جنسی معلومات حاصل کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ اس لیے یہ بات بے حد ضروری ہے کہ والدین خود قرآن و سنت اور جدید تحقیق کی روشنی میں تازہ اور صحیح ترین معلومات حاصل کریں تا کہ وہ اگلی نسل کہ یہ معلومات منتقل کر کے ایک پرسکون اور بہتر معاشرے کی بنیاد رکھیں۔

والدین کے علاوہ اساتذہ کو بھی یہ معلومات حاصل کرنی چاہیں تا کہ وہ حسب ضرورت بچوں کی رہنمائی کر سکیں۔

یہ تعلیم بچوں کو ایک دم نہیں بلکہ مرحلہ وار ملنی چاہئے تاہم شادی سے پہلے جنسی تعلیم کی تکمیل ہو جانی چاہئے۔

اس تعلیم میں بچوں کو اپنے جسمانی اعضاء (Anatomy) اور ان کے فنکشن وظائف (Physiology) کے حوالے سے معلومات فراہم کی جائیں۔ اس کے علاوہ مباشرت، حلال و حرام، حمل، پیدائش اور جنسی بیماریوں وغیرہ کے حوالے سے معلومات دی جائیں۔ خصوصاً جنس Sex کے حوالے سے جتنے مغالطے (Misconceptions) ہیں ان کی حقیقت سے بچوں کو آگاہ کیا جائے۔

اس کے علاوہ بچوں کو یہ تعلیم و تربیت بھی دی جائے کہ انہوں نے اپنے آپ کو جنسی تشدد (Sexual Abuse) سے کس طرح بچانا ہے۔

جسمانی نشوونما

Psysical Development

انسان پیدا ہوتے ہی مکمل مرد یا عورت نہیں بن جاتا۔ پیدائش سے لے کر بڑھاپے تک انسان کو کئی منازل طے کرنا ہوتی ہیں۔ انسانی جسمانی نشوونما کی تین معروف منازل ہیں۔

1۔ بالک پن 2۔ بچپن 3۔ بلوغت

بالک پن

بالک پن کا آغاز بچے کی پیدائش سے ہوتا ہے۔ صحت مند بچہ عموماً 280 دن کے بعد پیدا ہوتا ہے۔ بالک پن میں بچے کے قد اور وزن میں بہت تیزی سے اضافہ ہوتا ہے۔ پیدائش کے وقت ایک صحت مند بچے کا وزن 6 تا 9 پونڈ ہوتا ہے اور قد تقریباً 18 انچ کے لگ بھگ ہوتا ہے۔ پہلے سال کے آخر تک وزن میں 3 گنا اور قد میں 40 فیصد کے حساب سے اضافہ ہو جاتا ہے۔ دوسرے سال میں بچے کی نشوونما قدرے سست ہو جاتی ہے جو اگلے دو سال میں مزید سست ہو جاتی ہے۔ معروف ماہرِ نفسیات واٹسن کے مطابق 2 سال کی عمر میں بچے کا اوسط قد 32، 33 انچ اور وزن 27 پونڈ ہو جاتا ہے جبکہ 5 سال کی عمر میں بچے کا قد پیدائش کے وقت سے دوگنا اور وزن پانچ گنا ہو جاتا ہے۔ بچوں کی جسمانی نشوونما پر جنسی اختلافات کا اثر نمایاں ہوتا ہے۔ پیدائش کے وقت نر بچہ قد، وزن اور جسامت کے لحاظ سے مادہ بچے سے بڑا ہوتا ہے۔ یہ فرق بالک پن کے پورے عرصے میں قائم رہتا ہے۔

اس دور میں عموماً لڑکے لڑکیوں سے زیادہ صحت مند دکھائی دیتے ہیں۔ بالک پن کا دور 5، 6 سال تک چلتا ہے۔

بچپن

5، 6 سال کی عمر سے لے کر 12 سال تک (لڑکیوں کے لیے) اور 14 سال تک (لڑکوں کے لیے) کا عرصہ بچپن کہلاتا ہے۔ اس دور میں بچوں کے قد اور وزن میں اضافہ ہوتا رہتا ہے لیکن بالک پن کے دور کی نسبت اس دور میں نشوونما کی رفتار قدرے کم ہوتی ہے۔ بچپن کے دور کے آغاز میں صحت مند بچے کا وزن 43 پونڈ اور قد 44 انچ ہوجاتا ہے اور اختتام پر قد تقریباً 5 فٹ ہوجاتا ہے اور وزن 95 اور 100 پونڈ کے درمیان ہوجاتا ہے۔ ابتداء میں لڑکوں کی نشوونما کی رفتار لڑکیوں کے مقابلے میں تیز ہوتی ہے لیکن 10 سال کی عمر کے بعد لڑکیوں کے قد اور 11 سال کی عمر کے بعد ان کے وزن میں لڑکوں کہ نسبت زیادہ اضافہ ہونے لگتا ہے۔ لڑکوں کی حرکات اور ان کی جسمانی کارکردگی لڑکیوں کی حرکات اور کارکردگی سے بہتر ہوتی ہے۔ لڑکے لڑکیوں سے تیز اور تنومند ہوتے ہیں۔

بلوغت

بلوغت کا دور لڑکیوں کے لیے لڑکوں کی نسبت 2 سال پہلے شروع ہوجاتا ہے یعنی لڑکیوں کے لیے اسکی ابتدا عموماً 12 سال کی عمر میں ہوجاتی ہے اور لڑکوں میں 14 سال میں۔ بعض بچیاں 9 سال کی عمر میں بالغ ہوجاتی ہیں۔ میں نے بہاولپور کے علاقے میں ایک 10 سالہ ماں دیکھی۔ گرم علاقوں میں بچے جلد جوان ہوجاتے ہیں۔ اس طرح عریانی، بے حیائی اور فحاشی کے ماحول میں بھی بچے ایک دو سال پہلے بالغ ہوجاتے ہیں۔ اس لیے یورپ اور امریکہ میں بچے اب نسبتاً جلد بالغ ہوجاتے ہیں۔

بلوغت میں بچوں کے جسم میں حیرت انگیز تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ قد، وزن اور اعضاء میں تیزی سے اضافہ ہوتا ہے۔ یہ اضافہ لڑکوں میں 13 سے 15 سال کی عمر کے درمیان ہوتا ہے۔ اس دور میں ان کے قد میں کم وبیش 8 انچ کا اضافہ ہوجاتا ہے اور وزن 40 پونڈ تک بڑھ جاتا ہے۔ لڑکیوں کے قد میں 11 سے 13 سال کی عمر کے درمیان 6،5 انچ اضافہ ہوجاتا ہے۔ اس کے بعد قد اور وزن کے بڑھنے کی رفتار سست ہوجاتی ہے۔ ہڈیوں میں پھیلاؤ آجاتا ہے۔ کندھے کھلے ہوجاتے ہیں۔

اس دور کے آغاز سے ہی بچوں کے جسم میں ایسی تبدیلیاں ہونے لگتی ہیں جن سے مرد اور عورت میں فرق واضح ہوجاتا ہے۔ لڑکوں کے گال پر بال (داڑھی، مونچھ) آنے شروع ہوجاتے ہیں۔ لڑکیوں کی چھاتیاں ابھرنے لگتی ہیں، بغلوں کے علاوہ دونوں کے زیرِ ناف بال اگ آتے ہیں۔ دونوں کے لیے زیرِ ناف بال صاف کرنا سنت ہے۔ لڑکیوں کو ماہواری کا خون آنا شروع ہوجاتا ہے اور لڑکوں کو احتلام ہونے لگتا ہے۔ اس دور میں لڑکیاں لڑکوں کی نسبت زیادہ دلکش نظر آتی ہیں۔ اب دونوں جنسی اور ازدواجی فرائض ادا کرنے کے قابل ہوجاتے ہیں۔

تازہ ترین ریسرچ کے مطابق امریکہ میں لڑکیوں میں بلوغت کا آغاز 8 تا 13 سال کی عمر کے دوران چھاتیوں کے ابھرنے سے ہوتا ہے۔ اس دوران ان کے کولہے اور سرین (Hips and Buttocks) بھی بڑھنے (Develop) لگتے ہیں۔ چھاتیوں کے ابھرنے کے کچھ عرصہ بعد زیرِ ناف بال آجاتے ہیں۔ دو سال بعد بغلوں میں بال آنے لگتے ہیں۔ تقریباً 13 سال کی عمر میں لڑکیوں کو پہلی ماہواری آتی ہے مگر لڑکی اس وقت تک حاملہ نہیں ہوتی جب تک

بیض ریزی (Ovulation) شروع نہیں ہوجاتی جو عموماً پہلی ماہواری کے دو سال بعد ہوتی ہے۔ بہت کمزور اور دبلی پتلی لڑکیوں کی ماہواری کا آغاز ذرا دیر سے ہوتا ہے۔

امریکی لڑکوں میں بلوغت کا آغاز 2 سال بعد 10 تا 13 سال کی عمر کے دوران زیرِ ناف بال آنے سے ہوتا ہے۔ ایک سال بعد لڑکوں کے ذکر (Penis) کا سائز بڑھنا شروع ہوجاتا ہے۔ زیرِ ناف بالوں کے تقریباً 2 سال بعد لڑکوں کی بغلوں اور چہرے پر بال آجاتے ہیں۔ زیرِ ناف بالوں کے تقریباً ڈیڑھ سال 13 یا 14 سال کی عمر میں لڑکوں کو پہلے انزال کا تجربہ ہوتا ہے اس سے پہلے جنسی سرور (Ograsm) تو تھا مگر انزال نہ تھا۔ 15 سال کی عمر میں منی میں موجود نطفے (Sperms) پختہ (Mature) ہوجاتے ہیں جس سے بچہ پیدا ہوسکتا ہے۔ عموماً پہلے انزال جوکہ خود لذتی سے ہوتا ہے، کے بعد احتلام شروع ہوجاتا ہے۔ جو لڑکے خود لذتی (Masturbation) نہیں کرتے ان کا پہلا انزال احتلام ہی ہوتا ہے۔ (Hyde)

جسمانی تبدیلیوں کے علاوہ ذہنی اور نفسیاتی تبدیلیاں بھی آتی ہیں۔ بچے بے جا خوف اور وہم کا شکار ہوجاتے ہیں۔ ان کی جذباتی زندگی پر جنسی خواہشات حاوی ہوجاتی ہیں۔ جنس مخالف کی شدید کشش محسوس ہوتی ہے۔ اس دور میں جنسی بے راہ روی کا شدید خطرہ ہوتا ہے۔ اس عمر میں بچوں کو والدین کی محبت اور رہنمائی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

لڑکوں کے مسائل

جنسی مغالطے

مسائل اور ان کا حل

بلوغت کے وقت بچوں میں بہت سی جسمانی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ مثلاً زیر ناف بالوں کا آجانا۔ لڑکوں کو شہوت کا زیادہ آنا اور پھر شہوت کی وجہ سے ذکر (Penis) سے لیسدار مادے کا خارج ہونا۔ جنس مخالف کی طرف کشش محسوس کرنا، لڑکوں کو احتلام اور لڑکیوں کو ماہواری کا خون آنا وغیرہ۔ اکثر نوجوانوں کو شک ہوتا ہے کہ یہ تبدیلیاں نارمل ہیں یا ابنارمل۔ بدقسمتی سے ہمارے نوجوانوں کو اس سلسلے میں درست معلومات نہیں ملتیں۔ چنانچہ نیم حکیم اور دیواری اشتہارات کی معلومات کی وجہ سے اکثر نوجوان ان فطری جسمانی تبدیلیوں کو خطرناک جنسی اور جسمانی بیماریاں سمجھ لیتے ہیں اور پھر پریشان ہوجاتے ہیں۔ اس پریشانی اور ذہنی دباؤ (Stress) کی وجہ سے وہ مختلف نفسیاتی اور جسمانی بیماریوں کا شکار ہوجاتے ہیں، مثلاً یہ نوجوان عموماً ڈپریشن (Depression) کا شکار ہوجاتے ہیں۔ اس مرض میں فرد شدید اداسی اور افسردگی محسوس کرتا ہے۔ اس کا کسی چیز میں دل نہیں لگتا، کچھ کرنے کو دل نہیں کرتا۔ تنہائی پسند ہوجاتا ہے۔ اس کی نیند اڑ جاتی ہے۔ بھوک ختم ہوجاتی ہے۔ وزن کم ہوجاتا ہے۔ فرد کے جسم کے مختلف حصوں میں درد ہونے لگتا ہے اور پھر اسے یقین ہوجاتا ہے کہ اسے واقعی کوئی خطرناک بیماری لگ گئی ہے۔ پھر یہ نوجوان کسی نیم حکیم کے ہتھے چڑھ جاتے ہیں جو انہیں بتاتے ہیں کہ ان کو کوئی خطرناک قسم کی جسمانی اور جنسی بیماری لگ گئی ہے

جس کے علاج کے لیے کافی رقم اور وقت کی ضرورت ہے۔ غریب سے غریب نوجوان بھی کسی نہ کسی طرح سے علاج کے لیے موٹی رقم پیدا کرتا ہے، چاہے اسے چوری ہی کیوں نہ کرنی پڑے۔ بعض نوجوان تو علاج کے لیے ماں کے زیور تک بیچ دیتے ہیں۔ یہ نیم حکیم ان نوجوانوں کو کشتے اور سٹیرائڈ (Steroids) وغیرہ دے دیتے ہیں جنہیں کھا کر اکثر نوجوان کسی نہ کسی مہلک بیماری میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ بہت سے شادی شدہ جوڑوں میں انہی مغالطوں (Misconceptions) کی وجہ سے علیحدگی ہوجاتی ہے۔

عموماً 15 اور 20 سال کی عمر میں جنسی غدودوں کی کارکردگی کی وجہ سے نوجوان لڑکوں میں منی (Semen) زیادہ بننے لگتی ہے جس کی وجہ سے نوجوان میں جنسی آسودگی کی شدید خواہش پیدا ہونے لگتی ہے اور مختلف طریقوں سے اپنی جنسی آسودگی حاصل کرنے کی فکر کرتے ہیں کیونکہ ہم منی (Semen) کو محفوظ (Store) نہیں کرسکتے چنانچہ اس کا اخراج ضروری ہے اور یہ اخراج ایک صحت مند عضویاتی عمل ہے۔ یہ اخراج جائز ہوسکتا ہے اور ناجائز بھی، حلال بھی اور حرام بھی۔ یہ شعوری ہوسکتا ہے اور غیر شعوری (احتلام) بھی۔

منی (Semen) کے اخراج کے 4 ذرائع ہیں۔

1۔ شادی 2۔ احتلام 3۔ خودلذتی 4۔ زنا

ہر بالغ فرد مذکورہ چار ذرائع میں ایک آدھ ذریعہ ضرور اختیار کرتا ہے۔ مجھے کسی ایسے فرد کی تلاش ہے جو جوان ہے اور جنسی آسودگی کے لیے مذکورہ چار ذرائع میں سے کوئی بھی ذریعہ اختیار نہیں کرتا۔ اگر آپ ہیں تو مجھ سے فوری رابطہ کریں۔ آپ کا نام گینس بک آف ورلڈ ریکارڈز (Guinness Book of World Recrods) میں شامل ہوگا۔

شادی (Marriage)

منی (Semen) کے اخراج کا سب سے بہتر ذریعہ شادی ہے۔ اسی لیے اللہ کے نبیﷺ نے تاکید فرمائی ہے کہ بالغ ہوتے ہی فرد کی شادی کر دی جائے تا کہ وہ گناہوں سے بچ جائے۔ شادی کہ وجہ سے فرد نہ صرف گناہوں سے بچ جاتا ہے بلکہ منی (Semen) کے اخراج کہ وجہ سے وہ جسمانی اور ذہنی طور پر پرسکون ہو جاتا ہے۔ بیوی سے مباشرت صرف فرج (Vagina) میں کرنے کی اجازت ہے۔ مقعد (Anus) میں مباشرت قطعاً حرام ہے۔

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول پاکﷺ نے فرمایا کہ اپنی بیوی کے پاس مقعد (Anus) میں آنے والا ملعون ہے (احمد، ابوداؤد)

مغرب میں تقریباً 30 فیصد مرد کبھی نہ کبھی عورت کی مقعد (Anus) میں بھی مباشرت کرتے ہیں۔ یاد رہے کہ دخول (Penetration) کے بعد دونوں پر غسل فرض ہو جاتا ہے چاہے انزال ہو یا نہ ہو۔

شادی بھی کسی عورت کے ساتھ ہو۔ مغرب میں تو شادی مرد کے ساتھ بھی ہوتی ہے جو کہ ایک بہت بڑا گناہ ہے۔ بدقسمتی سے ہمارے ہاں بھی ایسے لوگ موجود ہیں جو عورت کہ نسبت مرد سے جنسی فعل کو ترجیح دیتے ہیں۔ یہ ایک نفسیاتی بیماری ہے جس کا نفسیاتی علاج ممکن ہے۔ ہمارے ہاں یہ سہولت موجود ہے۔

احتلام (Nocturnal Ejaculation)

ایک دبلا پتلا نوجوان میرے کلینک میں آیا۔ وہ بہت پریشان تھا۔ اس نے بتایا کہ وہ دن بہ دن کمزور ہوتا جارہا ہے۔ اس کی مردانہ قوت ختم ہوتی جارہی ہے۔ میں نے وجہ پوچھی تو بتایا کہ اسے ہفتہ میں ایک بار احتلام ہو جاتا ہے۔ میں نے اس سے پوچھا کہ آیا وہ بچپن میں موٹا تازہ تھا۔ اس نے بتایا کہ وہ بچپن ہی سے دبلا پتلا ہے۔ میں نے پوچھا کہ کیا اسے بچپن میں بھی احتلام ہوتا تھا۔ اس نے نفی میں سر ہلایا۔ یعنی اس کے دبلے پن کی وجہ احتلام نہ تھا۔ مگر وہ اس کو وجہ سمجھ کر پریشان تھا۔

منی (Semen) کے اخراج کا دوسرا بہتر راستہ احتلام ہے جن نوجوانوں کو مباشرت یا خود لذتی (مشت زنی) کا کثرت سے موقع نہیں ملتا ان کو احتلام ہو جاتا ہے۔ یعنی سوتے میں خواب میں یا خواب کے بغیر پیشاب کے راستہ منی خارج ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد غسل فرض ہو جاتا ہے۔ البتہ اس سے روزہ نہیں ٹوٹتا۔ حضرت ابو ہریرہؓ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ تین چیزیں روزہ نہیں توڑتیں۔ پچھنا، قے اور احتلام (ابو داؤد)

یہ عمل 10،8 سال کی عمر سے شروع ہو سکتا ہے۔ بہتر ہے کہ بچے کو اس کے متعلق پیشگی بتا دیا جائے کہ ایسا ہوگا ورنہ اسے جنسی بیماری سمجھ لے گا اور خوف زدہ اور پریشان ہو جائے گا۔ پھر کسی نیم حکیم کے ہتھے چڑھ کر صحت اور روپیہ ضائع کرے گا۔ احتلام ایک بالکل نارمل اور صحت مند عضویاتی عمل یا کیفیت ہے جس کے بارے میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔

البتہ اگر یہ 7، 6 سال کی عمر میں شروع ہو جائے تو پھر کسی ماہر ڈاکٹر (Urologist) سے مشورہ کیا جائے۔

احتلام والے خوش قسمت ہیں کیونکہ وہ اس طرح منی کے اخراج کی وجہ سے خود لذتی (Masturbation) اور زنا سے بچ جاتے ہیں۔ یہ روزانہ ہوسکتا ہے بلکہ ایک رات میں دو تین بار بھی ہوسکتا ہے۔ ایک مشہور امریکی محقق کنسے (Kinsey) کے سروے کے مطابق یہ ایک ہفتہ میں 12 دفعہ بھی ہوسکتا ہے۔ یہ نہ صرف نوجوانوں کو ہوتا ہے بلکہ 70 سالہ بوڑھے، جس کو مباشرت کا موقع نہیں ملتا، کو بھی ہوسکتا ہے۔ تاہم یہ چاہے کتنی ہی مرتبہ کیوں نہ ہو ایک نارمل عمل ہے۔ کیونکہ منی کا اخراج ایک صحت مند عمل ہے۔ انسان کی صحت پر اس کے کوئی برے اثرات نہیں پڑتے۔ سارے ڈاکٹر، ریسرچر (Researchers) ماہرین نفسیات اور جدید علم سے آگاہ حکیم اس بات سے پوری طرح باخبر ہیں کہ احتلام کوئی نقصان دہ چیز نہیں۔ چنانچہ یہ بات دعوے سے کہی جا سکتی ہے کہ اس کے کسی بھی طرح کے برے اثرات نہیں۔

البتہ نیم حکیم نوجوانوں کو احتلام کے فرضی برے اثرات اور تباہ کاریوں سے خوف زدہ کرتے ہیں۔ جن میں سے چند یہ ہیں۔ احتلام سے دماغ اور حافظہ کمزور ہو جاتا ہے۔ پڑھنے کو دل نہیں کرتا (پڑھنے کو کس طالب علم کا دل کرتا ہے) یاد کیا ہوا یاد نہیں رہتا۔ بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔ اعصاب کمزور پڑ جاتے ہیں۔ فرد خوف اور گھبراہٹ کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے۔ چستی چالاکی ختم ہو جاتی ہے۔ چہرہ بے رونق ہو جاتا ہے۔ بدن سست اور کمزور پڑ جاتا ہے۔ فرد ذرا سی محنت سے تھک جاتا ہے۔ کسی کام میں دل نہیں لگتا۔

ٹانگوں اور کمر میں درد محسوس ہوتا ہے۔ فرد سستی کاہلی اور اداسی محسوس کرتا ہے۔ مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ احساس کمتری کی وجہ سے فرد کسی سے آنکھ ملا کر بات نہیں کرسکتا۔

یقین کریں کہ ان تباہ کاریوں کی کوئی حقیقت نہیں۔ البتہ کچھ لوگ احتلام کے بعد کچھ کمزوری اور دوسری جسمانی اور نفسیاتی علامات (Symptoms) کی شکایت کرتے ہیں۔ اس کی وجہ منفی تجشن (Nagative Suggestion) ہے جو ہمیں غیر معیاری کتب اور دیواروں پر اشتہارات سے ملتی ہیں جن میں احتلام کی تباہ کاریوں کا ذکر ہوتا ہے۔ پھر فرد سوچتا ہے کہ وہ کمزور ہو جائے گا تو وہ کمزور ہو جاتا ہے۔ دراصل انسان جیسا سوچتا ہے ویسا ہی محسوس کرنے لگتا ہے۔

You are what you think

ہاتھ ہلکا، بھاری ہونے کا تجربہ

ایک تجربہ کریں۔ کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں، آنکھیں بند کرلیں۔ دونوں بازو آگے کو کرلیں اور تصور کریں کہ آپ کے دائیں ہاتھ پر ایک غبارہ Hot Air Balloon بندھا ہوا ہے، جو آپ کے ہاتھ کو لے کر اوپر جارہا ہے اور دوسرے ہاتھ کے اوپر ایک موٹی ڈکشنری ہے اس کے بوجھ کی وجہ سے بایاں ہاتھ نیچے جارہا ہے۔ آپ کچھ دیر سوچیں اور تصور کریں۔ ہاتھ خودبخود ہلکا اور بھاری ہو جائے گا۔

اس کمزوری کی دوسری بڑی وجہ ان فرضی تباہ کاریوں کا خوف اور ذہنی دباؤ (Stress) ہوتا ہے جس کی وجہ سے فرد ڈپریشن (Depression) کا شکار ہو جاتا ہے۔

ڈپریشن میں فرد شدید افسردگی اور اداسی محسوس کرتا ہے۔ اس کی نیند اڑ جاتی ہے۔ بھوک ختم ہو جاتی ہے جس کہ وجہ سے وہ کمزور ہونے لگتا ہے۔ اس کے علاوہ ذہنی دباؤ (Stress) کی وجہ سے فرد بہت سی دوسری جسمانی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ اب تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ نفسیاتی بیماریوں کی سب سے بڑی وجہ ذہنی دباؤ (Stress) ہے۔ اس کے علاوہ 50 تا 80 فیصد جسمانی بیماریوں کی وجہ بھی ذہنی دباؤ ہوتا ہے۔ اس سے السر سے کینسر تک ہو جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ احتلام کے جنسی، ذہنی اور جسمانی صحت پر کوئی برے اثرات نہیں پڑتے۔

اس کی ایک اور وجہ فرد کی توقع (Expectation) بھی ہے۔ انسان جیسی توقع کرتا ہے ویسا ہی محسوس کرنے لگتا ہے یعنی ویسا ہی ہو جاتا ہے۔ ایک امریکی ڈاکٹر نارمن نے ایک دلچسپ تجربہ کیا۔ اس تجربے میں 10 لوگ شامل تھے۔ ان میں ڈاکٹر نارمن خود بھی شامل تھا۔ 10 لوگ ایک ہوٹل میں اکٹھے ہوئے۔ ڈاکٹر نارمن نے ان سے پوچھا کہ وہ اگلے سال کس چیز کی توقع کرتے ہیں۔ ہر فرد نے اپنی توقع کاغذ پر لکھی اور ان سب کو علیحدہ علیحدہ لفافوں میں بند کر دیا گیا۔ ایک سال بعد یہ سب لوگ اسی ہوٹل میں اکٹھے ہوئے۔ ان میں ایک فرد نہ آیا۔ ایک ایک کر کے سب لفافے کھولے گئے۔ ہر فرد نے جس کی توقع کی تھی اس نے تقریباً وہ چیز حاصل کر لی تھی۔ غیر حاضر فرد کا لفافہ آخر میں کھولا گیا۔ اس میں درج تھا کہ ہمارے خاندان کے مردوں کی عمریں زیادہ لمبی نہیں ہوتیں۔ لہٰذا میرا خیال ہے کہ میں اگلے سال تک زندہ نہ رہوں گا۔ اور وہ فوت ہو چکا تھا۔

نوجوان عموماً پہلے مشت زنی (Masturbation) شروع کرتے ہیں۔ پھر احساس گناہ اور اس کے فرضی برے اثرات کے خوف سے

مشت زنی چھوڑ دیتے ہیں مگر مشت زنی چھوڑتے ہی ان کو احتلام شروع ہو جاتا ہے۔ پھر نوجوان عجیب مخمصے میں پھنس جاتے ہیں کہ مشت زنی کریں تو شدید احساس گناہ اور جنسی کمزوری کا احساس اور مشت زنی چھوڑیں تو احتلام اور پھر جسمانی اور جنسی کمزوری کا خوف اور احساس۔

احتلام کی وجوہات

1۔ اس کی بڑی وجہ تو یہ ہوتی ہے کہ فرد کی منی کا کسی اور ذریعے سے اخراج نہیں ہوتا، تو اس طرح سے اخراج ہو جاتا ہے کیونکہ کوئی فرد منی کو محفوظ (Store) نہیں کر سکتا۔

2۔ رومانٹک فلمیں، فحش فلمیں، تصاویر، کہانیاں، فحش باتیں اور انٹرنیٹ پر Sex Sites کا وزٹ بھی اس کا ایک اہم سبب ہیں۔

3۔ کسی لڑکی کے ساتھ رومانی ماحول میں گزرا ہوا وقت جس میں مباشرت کی شدید خواہش ہو جو پوری نہ ہوئی ہو۔ اس طرح احتلام کے ذریعے خواب میں فرد وہ خواہش پوری کر لیتا ہے۔

4۔ نرم بستر، تنگ پتلون اور انڈرویئر بھی ایک اہم وجہ ہے۔

5۔ سونے سے قبل پیشاب نہ کرنا یا سونے میں پیشاب کو روکنا وغیرہ بھی وجہ بن جاتی ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ احتلام کو بند کرنے کی کوشش نہ کی جائے۔ اگر منی کے اخراج کا یہ اچھا راستہ بند ہو گیا تو وہ فرد دوسرے غلط راستے تلاش کرے گا۔ پھر وہ خودلذتی کرے گا یا زنا میں مبتلا ہو جائے گا۔ عموماً وہ نوجوان جن کو زیادہ احتلام ہوتا ہے وہ خودلذتی (Masturbation) نہیں کرتے۔

احتلام غیر شادی شدہ افراد کے علاوہ شادی شدہ افراد کو بھی ہو جاتا ہے جن کو بیوی سے مباشرت کا جلد یا کثرت سے موقع نہیں ملتا۔ تاہم اسے کسی حد تک کم کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے گندی فلموں، کہانیوں، تصاویر، Sex Sites، ڈراموں، گانوں اور بری صحبت سے بچا جائے، سپورٹس میں زیادہ دلچسپی لی جائے۔ رفاہی کاموں میں حصہ لیا جائے۔ دین کی طرف زیادہ توجہ دی جائے۔ رات کا کھانا کم کھایا جائے اور جلد کھایا جائے۔ رات کے کھانے کے بعد سیر کی جائے۔ سوتے وقت گرم دودھ اور چائے نہ پی جائے، سوتے وقت زیادہ پانی نہ پیا جائے۔ بستر بہت نرم نہ ہو۔ اس طرح کپڑے خصوصاً زیر جامہ تنگ نہ ہو۔ سونے سے پہلے پیشاب ضرور کر لیا جائے۔ سوتے میں جب بھی پیشاب کی حاجت ہو تو فوراً نیند سے بیدار ہو کر پیشاب کر لیا جائے۔ پیشاب روکنے کی ضرورت میں احتلام کے امکانات بہت بڑھ جاتے ہیں۔ ویسے احتلام کوئی بیماری نہیں۔ اس کا کوئی نقصان نہیں اور نہ ہی اس کے علاج کی کوئی ضرورت ہے۔ (مبین، دستور، کیول دھیر، Kothar)

ایک درخواست

اپنے دوستوں کو گمراہی سے بچائیں اور انہیں www.noorclinic.com کے بارے میں بتائیں۔ یہ نیکی کا کام ہے۔ آج سے ہی یہ کام شروع کر دیں۔ انہیں آج ہی ای میل کریں یا msn اور yahoo میسنجر پر بتائیں۔ کسی دوست کو گمراہی سے بچانا ثواب کا کام ہے۔

خودلذتی

Masturbation

26سالہ آصف علاج کے لیے میرے کلینک آیا۔ مسئلہ کی تفصیل بتاتے ہوئے اس نے بتایا کہ وہ بہت کمزور ہو چکا ہے۔ دن بدن اس کی مردانہ قوت ختم ہوتی جا رہی ہے اور اب وہ بیوی کے قابل نہیں رہا۔ اسے شدید احساس گناہ بھی تھا۔ ایک بار خودکشی کی کوشش بھی کر چکا ہے۔ اس نے بتایا کہ وہ مشت زنی (Masturbation) کا شکار ہے اور کوشش کے باوجود اسے چھوڑ نہیں سکا۔

منی (Semen) کے اخراج کا تیسرا اور اہم ذریعہ خودلذتی اور مشت زنی ہے۔ اسے ہاتھ رسی، جلق، دست کشی اور Handpractice بھی کہا جاتا ہے۔

خودلذتی اور مشت زنی میں معمولی سا فرق ہے۔ خودلذتی سے مراد یہ ہے کہ فرد مباشرت کے علاوہ کسی بھی اور طریقے سے منی خارج کرے۔ خودلذتی کا سب سے اہم ذریعہ مشت زنی ہے۔ مشت زنی سے مراد اپنے ہاتھ سے یا کسی دوسرے کے ہاتھ سے منی کا اخراج کرنا۔ بعض ماہرین (Oral) منہ سے سیکس (Sex) کو بھی خودلذتی میں شامل کرتے ہیں۔ یہ بات یاد رہے کہ ذکر (Penis) کو ہاتھ لگانے سے وضو ٹوٹ جاتا ہے۔ اسی طرح منی کے اخراج سے روزہ ٹوٹ جاتا ہے اور فرد پر غسل فرض ہو جاتا ہے۔ (مشکوٰۃ)

خودلذتی کے بہت سے طریقے ہیں۔ سب سے عام تو ذکر (Penis) کو ہاتھ سے مشتعل (Stimulate) کرنا ہے

مگر بعض لوگ مقعد (Anus) اور پیشاب کی نالی میں کوئی چیز داخل کرکے بھی جنسی لطف اٹھاتے ہیں۔ مقعد اور پیشاب کی نالی میں کوئی چیز داخل کرنا مہلک ہوسکتا ہے۔ اس سے ہر صورت میں بچنا چاہیے۔ میرا ایک کلائنٹ (Client) اپنی پیشاب کی نالی میں کبھی پنسل کبھی تنکا داخل کیا کرتا تھا۔

ہمارے ہاں سب سے زیادہ غلط باتیں (Myths) مشت زنی کے حوالے سے مشہور ہیں۔ جنہوں نے نوجوان نسل کو پریشان کر رکھا ہے۔ مشت زنی میں فرد ہاتھ سے اپنی جنسی خواہش کو پورا کرتا ہے۔ نوجوان اس عمل کو ہفتہ میں ایک یا دو بار کرلیتے ہیں۔ میرے بعض کلائنٹ (Client) روزانہ اور بعض ایک دن میں چھ یا سات بار تک کرلیتے ہیں۔ میرا ایک شادی شدہ کلائنٹ 24 گھنٹوں میں 15 دفعہ تک کرلیتا تھا۔ اس نے ایسا کئی بار کیا۔ یعنی وہ جاگتے میں تقریباً ہر گھنٹے میں ایک بار کرلیتا تھا۔ وہ ابھی زندہ ہے۔ ہٹا کٹا ہے، کئی بچوں کا باپ ہے۔ کتابوں میں ایک ایسے فرد کا ذکر بھی ملتا ہے جو ہر گھنٹہ میں تین یا چار بار مشت زنی کرلیتا تھا۔

ہندوپاکستان میں نوجوانوں کا سب سے اہم جنسی مسئلہ مشت زنی ہے۔ یہ مسئلہ مردوں میں زیادہ اور عورتوں میں کم ہے۔ مختلف ریسرچرز (محققین) کے مطابق 95 فیصد تا 99 فیصد مرد اس عادت کا شکار ہیں۔ معروف ریسرچرز شیری ہائٹ کے سروے کے مطابق 99 فیصد مردوں نے کبھی نہ کبھی مشت زنی کی ہے۔ مشہور ماہر نفسیات فرائڈ کا خیال ہے کہ سارے مرد کبھی نہ کبھی خودلذتی کرتے ہیں۔ البتہ 95 فیصد اقرار کرتے ہیں اور باقی 5 فیصد جھوٹ بولتے ہیں۔ مگر ریسرچ اور میرا کلینک کا تجربہ فرائڈ کے اس خیال کی تردید کرتا ہے یعنی 1 تا 5 فیصد مرد خودلذتی نہیں کرتے۔

میں ایسے لوگوں سے واقف ہوں جنہوں نے کبھی خودلذتی نہیں کی البتہ ان کو احتلام خوب ہوتا تھا۔ بہت سے بچے 10 سال کی عمر سے پہلے مشت زنی شروع کر دیتے ہیں۔ بعض بچے چھ ماہ کی عمر میں مشت زنی کرنے لگتے ہیں۔ البتہ ان کا انداز بڑوں سے مختلف ہوتا ہے۔ مثلاً ماں بچے کو نہلاتے وقت جب اس کے اعضائے مخصوص کومل کر صاف کرتی ہے تو اسے شہوت آجاتی ہے اور اس کا ذکر (Penis) اکڑ جاتا ہے۔ یعنی اسے (Erection) ہو جاتی ہے۔ اسی طرح آپ نے دیکھا ہوگا کہ 6، 7 ماہ کا بچہ بستر پر لیٹا اپنے اکڑے ذکر (Penis) سے کھیل رہا ہے (چھوٹی عمر کے بچے اگر اپنے ذکر (Penis) کو چھیڑیں تو ان کو ڈانٹنے کی بجائے ان کی توجہ کسی اور طرف منحرف کر دیں) اس عمر میں بچوں کو جنسی سرور و لطف Orgasm تو حاصل ہوتا ہے مگر انزال نہیں ہوتا۔ منی کا اخراج بلوغت کے بعد ہوتا ہے۔ میرے پاس ایک بچہ لایا گیا بچے کی عمر چار سال تھی وہ اپنے ذکر (Penis) کو ماں یا والد کے جسم کے ساتھ رگڑ کر جنسی سرور حاصل کرتا۔ یاد رہے بچے کو ماں کے پیٹ میں تناؤ (Erection) ہو جاتا ہے۔ (Hyde)

اگر خودلذتی کا زیادہ تر شکار نوجوان لڑکے ہوتے ہیں جن کی شادی نہ ہوئی ہو مگر اب جدید ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ شادی شدہ مرد بھی اس عادت میں ملوث ہیں۔

مشہور امریکی محقق کنسے Kinsey کی ریسرچ کے مطابق امریکہ میں 70 فیصد شادی شدہ گریجویٹ سال میں تقریباً 24 بار مشت زنی کر لیتے ہیں۔ یعنی ایک ماہ میں دو بار تک مشت زنی کے ذریعے مرد عموماً 2 تا 5 منٹ میں انزال حاصل کر لیتے ہیں۔

جبکہ عورتیں 5 تا 10 منٹ میں جنسی عروج آرگیزم (Orgasm) حاصل کرتی ہیں۔

خودلذتی/مشت زنی (Masturbation) کے حوالے سے ہمارے ہاں بہت سے گمراہ کن اور غلط تصورات (Myths) اور کہانیاں پھیلی ہوئی ہیں جن سے نوجوان بہت زیادہ خوف زدہ ہیں مگر وہ شادی تک اسے کنٹرول نہیں کرسکتے۔

مشت زنی کے حوالے سے ہمارے نوجوان دوقسم کے مسائل کا شکار ہیں۔

1۔ جنسی، جسمانی اور ذہنی کمزوری کا احساس اور خوف

2۔ شدید احساس گناہ

مشت زنی کی "تباہ کاریاں"

مشت زنی کے مفروضہ نقصان کے حوالے سے جتنے قصے، کہانیاں اور افسانے (Myths) مشہور ہیں شاید ہی کسی اور چیز سوائے ہپناٹزم کے مشہور ہوں گے۔ اردو میں سیکس (Sex) کی کوئی کتاب اٹھا کر دیکھیے وہ مشت زنی کے فرضی نقصانات سے بھری ہوئی ہے جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

ہومیو ڈاکٹر علی اصغر چودھری لکھتے ہیں:

مشت زنی سے خوداعتمادی اور قوت ارادی ختم ہو جاتی ہے۔ دماغ اور بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔ ذہنی الجھنیں بڑھ جاتی ہیں۔ فرد تنہائی پسند ہو کر زندگی کے ہنگاموں سے کنارہ کش ہو جاتا ہے۔ عضو مخصوص کی رگیں ابھر آتی ہیں اور ٹیڑھا پن ہو جاتا ہے۔

درمیان میں سے پتلا ہو جاتا ہے۔ ایسے لڑکے جوان ہو کر عموماً اخلاقی مجرم بن جاتے ہیں۔ مطالعہ کرنے کو جی نہیں چاہتا۔ کچھ یاد نہیں رہتا۔ بے چینی، اداسی، افسردگی، مایوسی، گھبراہٹ اور جھجک اس پر طاری ہو جاتی ہے۔ کھیلوں میں حصہ لینے سے کتراتے ہیں۔ مشت زنی سے جریان، احتلام، سرعتِ انزال اور نامردی تک امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ معدہ خراب ہو جاتا ہے۔ بھوک مر جاتی ہے۔ رات کو وحشت ناک خواب آتے ہیں۔ چہرہ ہر وقت بے رونق رہتا ہے۔ گال پچک جاتے ہیں اور زندہ لاش بن کر رہ جاتا ہے۔

معروف لکھاری اور استاد علی عباس جلالپوری ارشاد فرماتے ہیں:

کثرت جلق بلاشبہ ایک نوخیز کے جسم اور ذہن کے اکثر عوارض کا سبب بن جاتی ہے۔ بارہ تیرہ سال کی عمر میں کثرت وتواتر سے جلق لگائی جائے تو اعضائے تناسل کی نشوونمارک جاتی ہے۔ کوتاہی لاغری اور کجی کے باعث مخلوق مقاربت کے قابل نہیں رہتا۔ اس کا نظام بھی ماؤف ہو جاتا ہے۔ آنکھیں اندر دھنس جاتی ہیں۔ ان کے گرد سیاہ حلقے نمودار ہو جاتے ہیں آنکھوں کی پتلیاں بے رونق اور بے نور ہو جاتی ہیں۔ چہرے کا رنگ مٹیالا ہو جاتا ہے۔ چہرے پر پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ ہاتھ بھیگے بھیگے اور سرد رہتے ہیں، حافظہ کمزور ہو جاتا ہے۔ بات کرتے وقت مخاطب سے آنکھ نہیں ملا سکتا نہ کسی مسئلے پر غور فکر کر سکتا ہے اس کا اعتماد نفس مجروح ہو جاتا ہے۔ مزاج ہموار نہیں رہتا۔ عزم وحوصلہ سے عاری ہو جاتا ہے۔ متلون مزاج اور چڑچڑا پن ہو جاتا ہے اور ٹوٹے ہوئے جملوں میں بات کرتا ہے۔ دوسرے ہم جنسوں کی صحبت سے گریز کرتا ہے اور کھیلوں میں حصہ نہیں لیتا۔ یکہ وتنہا ادھر ادھر گھومتا پھرتا رہتا ہے۔ لباس کے معاملے میں بے پرواہ ہوتا ہے۔

بدنی صفائی کا خیال نہیں رکھتا۔ شادی کے نام سے گھبراتا ہے۔ جوان عورت سے بات کرتے ہوئے اس کے پسینے چھوٹ جاتے ہیں اور دل دھک دھک کرنے لگتا ہے۔ وہ عصبی المزاج اور تشویش کی الجھن میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ بس میں سفر کر رہا ہو تو ڈرتا رہتا ہے کہ کہیں اس کی ٹکر نہ جائے۔ سینما میں بیٹھا ہو تو اوپر دیکھتا ہے کہ کہیں چھت نہ گر پڑے۔ اس کے اقدام اور پیش رفت کی قوت سلب ہو جاتی ہے اور اس میں مریضانہ جھجک پیدا ہو جاتی ہے۔ نفسیاتی رکاوٹ کے باعث وہ معمولی سا کام بھی سلیقے سے نہیں کر سکتا۔ مثلاً ٹیکسی والے کو آواز دیتے وقت۔ کھڑکی سے ٹکٹ خریدتے وقت، ریل میں سوار ہوتے ہوئے، پبلک بیت الخلاء کو استعمال کرتے وقت گھبرا جاتا ہے۔ وہ نہ کسی کے مذاق پر کھل کر ہنس سکتا ہے اور نہ کسی مصیبت میں کسی سے اظہار ہمدردی کر سکتا ہے۔ اس کی خاموشی اور لب بستگی کے باعث لوگ اسے متکبر سمجھنے لگتے ہیں کیونکہ وہ اس کے عجیب و غریب طرز عمل کے اصل اسباب سے ناواقف ہوتے ہیں۔ اسے اپنی المناک حالت کا احساس ہوتا ہے۔ وہ زندگی کے حقائق سے گریز کر کے بڑے بڑے بلند نصب العین اپنا لیتا ہے اور ہیرو بننے کے خواب دیکھنے لگتا ہے۔ ادبی ذوق سے بہرہ ور ہو تو معیار سے گرا ہوا ادب تخلیق کرتا ہے۔ اس کے احساس سے ذکاوت اور تخیل میں خوابنا کی سی آ جاتی ہے۔ وہ اس کے شعروں اور قصوں میں بھی رقیق جذباتیت اور المناک افسردگی کا رنگ بھرتی رہتی ہے۔

200 سال قبل مغرب میں بھی اسی طرح کی بے شمار بے سرو پا باتیں مشہور تھیں کہ مشت زنی سے انسان پاگل ہو جاتا ہے۔ (ایک بار ایک عالم نے ایک پاگل خانہ میں ایک پاگل کو مشت زنی کرتے دیکھا تو نتیجہ نکالا کہ مشت زنی سے انسان پاگل ہو جاتا ہے۔

حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ بھوک پیاس کی طرح جنسی تسکین ایک فطری تقاضا ہے) بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔ حافظہ ختم ہو جاتا ہے۔ فرد چکر یا سرگرانی (Dizziness) محسوس کرتا ہے۔ مرگی کے دورے پڑتے ہیں۔ فرد شدید ذہنی امراض (Psychosis)، دل کے امراض اور ضعف عقل کا شکار ہو جاتا ہے۔ منہ پر دانے نکل اور جسم پر موکے (Warts) آجاتے ہیں۔ فرد گنجے پن اور شرمیلے پن میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ مغرب اور دوسرے ترقی یافتہ ممالک میں تو جدید تحقیق کی روشنی میں نوجوانوں کو معلوم ہو چکا ہے کہ مشت زنی کے نقصان کی کوئی حقیقت نہیں۔ یہ جہالت کے دور کی باتیں تھیں مگر بدقسمتی سے ہم ابھی تک اسی دور میں رہ رہے ہیں۔

مشت زنی نقصان دہ نہیں

حقیقت یہ ہے کہ خودلذتی/مشت زنی کے کسی بھی طرح کے کوئی برے اثرات نہیں ہیں۔ یعنی یہ عمل فرد کی ذہنی، جسمانی اور جنسی صحت کے لیے ہرگز ہرگز نقصان دہ نہیں۔ اگر مشت زنی/خودلذتی واقعی نقصان دہ ہوتی تو اکثر لوگوں کے ہاتھوں پر بال ہوتے، سر گنجے ہوتے، چہرے پھنسیوں اور دانوں سے بھرے ہوتے۔ اکثریت کو مرگی کے دورے پڑتے اور پاگل ہوتے۔ اوسط عمر کم ہوتی جو کہ اب 32 سال سے بڑھ کر 56 سال ہو چکی ہے۔ ذکر (Penis) کی لاغری اور کجی کی وجہ سے اکثر مردوں کی بیویاں بھاگ گئی ہوتیں۔ چاروں طرف نظر دوڑائیں کیا واقعی ایسا ہے۔ ظاہر ہے کہ ایسا نہیں۔

بعض لوگ کہتے ہیں ایک حد تک تو مشت زنی کے کوئی نقصان نہیں مگر اگر یہ حد سے بڑھ جائے تو پھر یہ نقصان دہ ہے۔

یہ ایک دھوکا، فریب اور جھوٹ ہے۔ کیا زیادہ بولنے سے فرد کمزور ہو جاتا ہے یا جو فرد کم بولتا ہے یا خاموش رہتا ہے وہ طاقتور ہوتا ہے۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ حد کا کیا معیار ہے۔ ہر فرد کی حد دوسرے سے مختلف ہے۔ ایک فرد کی حد ہفتہ میں ایک بار ہے جبکہ دوسرے کی حد دن میں ایک بار ہے۔ تاہم ایک دن میں 7/8 بار کرنا بھی حد سے گزرنا اور زیادتی نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ کوئی بھی انسان فطری طور پر حد سے زیاہ مشت زنی (Masturbation) نہیں کرسکتا۔ کیونکہ اگر وہ حد سے زیادہ کرے گا تو منی (Semen) ختم ہو جائے گی، ذکر (Penis) سوج جائے گا۔ خصیوں میں درد ہونے لگے گا، ذکر سے منی کے بجائے خون نکلنے لگے گا اور انفکشن کی وجہ سے ذکر میں درد ہونے لگے گا۔ ایسا تو شاید ہی کسی کے ساتھ ہوا ہو۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ایسی صورت میں چند دن مشت زنی چھوڑنے سے ہر چیز نارمل ہو جاتی ہے اور کوئی مستقل خرابی پیدا نہیں ہوتی، یہ فطرت کا Self Healing سسٹم ہے۔ یعنی کسی علاج کی ضرورت نہیں البتہ زیادہ مشت زنی اور Compulsive مشت زنی میں فرق ہے۔ Compulsive مشت زنی میں فرد بغیر کسی خواہش اور ضرورت کے مشت زنی کرتا ہے جس طرح بعض لوگ بار بار ہاتھ دھوتے ہیں۔ اس صورت میں یہ ایک نفسیاتی بیماری ہے جس کو OCD او سی ڈی کہا جاتا ہے۔ اس کے لیے کسی ماہر نفسیات سے علاج کرایا جائے۔

تاہم کچھ مشت زنی کے بعد کمزوری محسوس کرتے ہیں۔ اس کی بڑی وجہ توقع (Expectation) ہے جس کا ذکر ہم کر چکے ہیں کہ جیسا سوچتے ہیں ویسا ہی ہو جاتے ہیں۔ دوسرا فرد مشت زنی کی وجہ سے شدید احساس گناہ محسوس کرتا ہے۔

جس کی وجہ سے وہ شدید ڈپریشن (Depression) اور فکرمندی (Worry) کا شکار ہو جاتا ہے۔ ڈپریشن میں فرد شدید اداسی اور افسردگی محسوس کرتا ہے۔ اس کا کسی کام دل نہیں لگتا۔ توجہ منتشر ہو جاتی ہے چڑچڑاپن پیدا ہو جاتا ہے۔ جنسی خواہش ختم ہو جاتی ہے، فرد کی بھوک اور نیند بھی ختم ہو جاتی ہے اور کمزور ہونے لگتا ہے۔ اس کا وزن کم ہو جاتا ہے۔ اب فرد کو یقین آ جاتا ہے کہ وہ واقعی مشت زنی کی وجہ سے نہ صرف بیمار اور کمزور ہو گیا ہے بلکہ جنسی طور پر بھی ختم ہو گیا ہے۔ حالانکہ اس کی بڑی وجہ توقع اور دوسری وجہ ڈپریشن ہے نہ کہ مشت زنی۔ کمزوری کی ایک وجہ یہ بھی ہوئی ہے کہ مشت زنی کے بعد فرد بہت ریلیکس (Relax) ہو جاتا ہے جسے وہ کمزوری سمجھ لیتا ہے۔ حالانکہ یہ صرف (Relaxation) ہوتی ہے نہ کہ کمزوری۔ ایسے نوجوان جب کسی 100 سالہ سنیاسی بابے کے ہتھے چڑھ جاتے ہیں تو یہ ان کو یہ بتا کر کہ وہ جنسی طور پر ختم ہو چکے ہیں اس قدر خوف زدہ کر دیتے ہیں کہ یہ نوجوان غربت کے باوجود علاج پر ہزاروں روپے خرچ کر دیتے ہیں۔ یہ بنگالی بابے ان نوجوانوں کو کشتے وغیرہ دیتے ہیں جو اکثر مضر ہوتے ہیں۔ میرے ایسے ایک کلائنٹ کو کشتہ دیا گیا جس سے اس کے گردہ ناکارہ ہو گئے۔ سرکاری ہسپتالوں میں گردے کے وارڈ میں اکثر مریض اسی طرح کے ہوتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ منی (Semen) کا اخراج پیشاب کے اخراج کی طرح ایک نارمل، مفید اور صحت مند عضویاتی عمل ہے۔ یہ بات اس چیز سے بھی ثابت ہوتی ہے کہ جب کسی نوجوان کی شادی ہوتی ہے تو وہ شروع میں بکثرت مباشرت (Intercourse) سے لطف اندوز ہوتا ہے جس سے بہت زیادہ منی خارج ہوتی ہے مگر اس کی صحت بہتر ہوتی ہے۔

چنانچہ اکثر نوجوان شادی کے بعد زیادہ صحت مند اور موٹے ہو جاتے ہیں کیونکہ مباشرت سے ان کو جسمانی اور ذہنی سکون اور راحت (Relaxation, Satisfaction, Relief) ملتی ہے۔ معلوم ہوا کہ منی کا اخراج چاہے مباشرت سے ہو یا احتلام سے، یا مشت زنی سے مفید چیز ہے۔ آپ دودھ کو گلاس میں ڈال کر پئیں یا بوتل میں، منہ لگا کر پئیں یا Straw کے ساتھ اس کے اثرات اچھے ہی ہوں گے یعنی دودھ ہر صورت میں مفید ہو گا۔

اس سلسلے میں ایک اہم بات یاد رہے کہ جو منی خارج ہوتی ہے اس کی جگہ نئی منی پیدا (Replace) ہو جاتی ہے۔ بالکل تھوک کی طرح، ہم تھوکتے ہیں تو پھر تھوک آ جاتا ہے۔ چاہے دن میں 100 بار تھوکیں۔ ظاہر ہے کہ زیادہ تھوکنے سے صحت پر برے اثرات نہیں پڑتے۔ اسی طرح جب ہم کسی کو خون دیتے ہیں تو وہ 48 گھنٹوں میں پورا ہو جاتا ہے۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ مشت زنی سے ذکر (Penis) کی نسیں مر جاتی ہیں یا ابھر آتی ہیں۔ جس سے ذکر کو نقصان پہنچتا ہے۔ جبکہ حقیقت میں ایسا نہیں ہوتا۔ ایک صاحب کی نئی نئی شادی ہوئی انکی بیوی کی فرج (Vagina) بہت تنگ (Tight) تھی۔ وہ جب بھی مباشرت کرتے ان کے ذکر کی جلد پھٹ جاتی یعنی فرج مباشرت میں ایک حد سے زیادہ کھل نہیں سکتی۔ دوسرے الفاظ میں فرج کو ذکر کے سائز کے مطابق (Adjust) نہیں کیا جا سکتا۔ جبکہ مشت زنی میں مٹھی آپ کے کنٹرول میں ہوتی ہے آپ اسے جتنا چاہیں کھول لیں یا تنگ کر لیں یعنی مشت زنی میں آپ اپنی مٹھی کو ذکر کے سائز کے مطابق آسانی سے Adjust کر سکتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں مشت زنی سے ذکر کو کسی بھی طرح سے کوئی نقصان نہیں پہنچ سکتا۔

گذشتہ صدی میں مشت زنی کے حوالے سے ترقی یافتہ دنیا میں بہت ریسرچ ہوئی اور ابھی تک اس کے کسی طرح کے نقصان ثابت نہیں ہو سکے۔ (دستور: ذاکر: مبین: کیول دھیر: Chartham: Barbach: Kothari: Reuben) اس سلسلے میں بنیادی کام ایک امریکی ڈاکٹر ماسٹر نے اپنی بیوی جانسن سے ساتھ مل کر کیا۔ ماسٹر اور جانسن نے تقریباً 22 سال سیکس Sex کے 14 ہزار مختلف عنوانات پر ریسرچ کی۔ ان کی ریسرچ سے بھی یہی بات ثابت ہوئی کہ مشت زنی کے کسی بھی طرح کے کوئی نقصان نہیں۔

ایک ریسرچ میں کچھ نوجوانوں کو کئی ماہ تک روزانہ زیادہ سے زیادہ مشت زنی کرنے کو کہا گیا۔ ریسرچ کے شروع میں تمام نوجوانوں کے بہت سے ٹیسٹ کئے گئے۔ مقررہ وقت کے بعد ان افراد کو انہی ٹیسٹوں کی مدد سے دوبارہ چیک کیا گیا اور مشت زنی کے کسی بھی طرح کے برے اثرات سامنے نہ آئے۔

ایک اور ریسرچ میں کئی سو افراد پر تجربہ کیا گیا۔ ان کو دن میں کئی بار مشت زنی کرنے کو کہا گیا۔ کئی ماہ تک مسلسل یہ عمل جاری رہا۔ ریسرچ کی تکمیل پر ان افراد کے ٹیسٹ کئے گئے تو کسی بھی فرد کو کوئی بھی خرابی یا کمزوری نہ ہوئی۔

کچھ رپورٹوں سے تو یہ بھی معلوم ہوا کہ جن اتھلیٹوں نے مقابلے سے کچھ دیر پہلے مشت زنی کی وہ ریلیکس (Relax) اور فریش ہو گئے اور انہوں نے اپنے قومی ریکارڈ کو توڑا۔ اتھلیٹوں اور عام لوگوں کے ساتھ اور بھی بہت سی شاندار ریسرچ ہوئی ہیں جن سے مشت زنی کی تباہ کاریوں میں سے کچھ بھی سچ ثابت نہ ہو سکا۔

موجود علم اور تحقیق کی روشنی میں یہ بات پورے اعتماد اور دعوے سے کہی جاسکتی ہے کہ مشت زنی کے کسی بھی طرح کے کوئی نقصانات نہیں بلکہ بعض ماہرین کے مطابق تو مشت زنی ایک مفید عمل ہے۔ (دستور: مبین: Hyde: Zilbergld Kaplan: Master and Johnson) جس سے انسان کو جنسی تسکین، سکون، راحت (Relif) اور تسلی (Satisfaction) حاصل ہوتی ہے۔ جس سے فرد کو جسمانی اور ذہنی فلاح (Well Being) بھی حاصل ہوتی ہے۔ مشت زنی سے فرد کو وہی استراحت (Relaxation) حاصل ہوتی ہے جو انسان کو مباشرت یا مزیدار کھانے کے بعد حاصل ہوتی ہے۔ یعنی عورتوں اور مردوں کے لئے مشت زنی جنسی اور ذہنی سکون کا باعث ہے۔ میرے بہت سے کلائنٹ (Clients) اپنی ٹینشن اور ذہنی دباؤ (Stress) کو ختم کرنے کے لئے مشت زنی کا ذریعہ اختیار کرتے ہیں۔ اس سے ان کو سکون ملتا ہے۔ لیکن اگر فرد کو احساس گناہ ہو تو اسے جنسی تسلی (Satisfaction) تو ضرور حاصل ہوتی ہے مگر ذہنی سکون نہیں ملتا۔

بعض ماہرین کا خیال ہے کہ مشت زنی جنسی احساسات (Feelings) اور صلاحیت (Capability) میں اضافہ کرتی ہے کیونکہ خدا نے انسانی جسم کو کچھ اس طرح بنایا ہے کہ اس کو جو حصے زیادہ استعمال ہوتے ہیں وہ زیادہ مضبوط اور صحت مند ہوتے ہیں مثلاً لمبی دوڑ، دوڑنے والے فرد کی ٹانگیں عام لوگوں سے زیادہ مضبوط، صحت مند اور گٹھی (Muscular) ہوں گی، اسی طرح مشقت کہ وجہ سے ایک مزدور کے بازو اور سینہ نسبتاً زیادہ مضبوط اور گٹھے ہوئے ہوں گے۔ اسی طرح مشت زنی سے جنسی صلاحیت (مردانہ قوت) میں اضافہ ہوتا ہے۔

وہ لوگ جو جیل میں ہوتے ہیں یا کسی وجہ سے جنسی عمل سے محروم ہوتے ہیں، ان کی جنسی صلاحیت کم ہونے لگتی ہے یعنی جنسی سرگرمی (Activities) سے جنسی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

نوٹ: میں اس حصے کو کتاب میں شامل نہ کرنا چاہتا تھا پھر سوچا کہ ایسا کرنا علمی بددیانتی ہوگی۔

مردوں کے دو اہم جنسی مسائل سرعتِ انزال (Premature Ejaculation) اور نامردی (Impotency) ہیں۔ ان دونوں امراض کے علاج کا سب سے موثر طریقہ علاج مشت زنی ہی ہے جو پوری دنیا میں کامیابی سے استعمال ہو رہا ہے۔ اسی طرح عورتوں کا ایک اہم جنسی مسئلہ (Vaginismus) ہے جس میں مباشرت کے دوران دخول ناممکن ہوتا ہے۔ اس مسئلے کا اہم حل بھی مشت زنی ہے۔

اسلام اور مشت زنی

مشت زنی (Masturbation) کے حوالے سے دوسرا اہم مسئلہ احساس گناہ کا ہے۔ میرے ایک کلائنٹ (Client) نے مشت زنی سے بچنے کی بھرپور کوشش کی مگر کامیاب نہ ہو سکا۔ پھر احساس گناہ کی شدت کی وجہ سے خودکشی کی مگر خوش قسمتی سے کامیاب نہ ہو سکا۔ مشت زنی گناہ ہے یا نہیں۔ چھوٹا گناہ ہے یا بڑا۔ اس پر اختلاف رائے ہو سکتا ہے مگر خودکشی پر تو دوزخ لازم ہو جاتی ہے۔

مشت زنی/خودلذتی کے حوالے سے ایک بات ذہن میں رہے کہ شروع میں عموماً نوجوان اسے شوق سے نہیں کرتے بلکہ مجبوراً کرتے ہیں۔ دراصل مرد کے مثانے کے قریب منی کی دو تھیلیاں Seminal Visicles ہوتی ہیں جو منی (Semen) کا ایک حصہ بناتی ہیں۔

یہ نالیاں تقریباً ساڑھے تین دن کے بعد بھر جاتی ہیں۔ منی کا اخراج نہ ہونے پر ان میں Irritation اور ٹینشن (Tension) ہوتی ہے جس کہ وجہ سے فرد خودلذتی / مشت زنی پر مجبور ہو جاتا ہے۔

مشت زنی کے حوالے سے اماموں کے رائے میں اختلاف ہے۔

1۔ امام مالکؒ اور امام شافعیؒ اسے گناہ اور حرام سمجھتے ہیں۔

2۔ امام ابو حنیفہؒ کے نزدیک گناہ سے بچنے کے لئے بوقت ضرورت کی جا سکتی ہے اور خدا معاف فرما دے گا۔

3۔ امام حنبلؒ اسے جائز سمجھتے ہیں۔ ان کے نزدیک اس کا کوئی گناہ نہیں۔

اسلام میں حلال و حرام بہت واضح ہیں۔ اسلام کا ایک بنیادی اصول یہ ہے کہ ہر چیز حلال ہے جب تک اللہ اور اس کے رسول ﷺ نے اسے حرام قرار نہ دیا ہو۔ قرآن مجید میں مشت زنی کے حرام ہونے کا کہیں بھی واضح ذکر نہیں۔ بعض علماء نے سورہ مومنین کی آیات 5,6:

"یقیناً فلاح پائی ایمان لانے والوں نے جو۔۔۔ اپنی شرم گاہوں کی حفاظت کرتے ہیں: سوائے اپنی بیویوں اور لونڈیوں کے"

سے اخذ کرنے کی کوشش کی ہے کہ یہ حرام ہے۔ جب کہ بہت سے دوسرے علماء نے یہ مفہوم نہیں لیا۔ کچھ نے کہا کہ اس سے مراد متعہ ہے۔ بعض نے کہا ہے کہ اس سے مراد زنا ہے۔ یعنی اس حوالے سے اہل علم میں خاصا اختلاف ہے۔ اگر اس سے مشت زنی لی جائے تو پھر اس سے یہ نکتہ بھی نکلتا ہے کہ بیوی اور لونڈی کی ہر چیز جائز ہے اور حلال ہے۔ یعنی مقعد (Anus) میں مباشرت کرنا بھی جائز اور حلال ہوگا۔

تو پھر اس پر یہ دلیل دی جاتی ہے کہ عمل قوم لوط کو تو قرآن میں واضح طور پر حرام قرار دیا گیا ہے۔ قرآن مجید کے مطالعہ سے ایک بات سامنے آتی ہے کہ بعض جگہ قرآن نے ایک چیز کی حرمت کا صرف اشارہ کیا مگر کسی دوسری جگہ اسے وضاحت سے حرام قرار دے دیا گیا۔ یعنی کوئی ایسا گناہ کبیرہ نہیں جس کو قرآن وحدیث میں وضاحت سے بیان نہ کیا گیا ہو۔ چنانچہ قرآن مجید میں مشت زنی کے حرام ہونے کی کوئی واضح آیت موجود نہیں۔ اس طرح نبی ﷺ نے بھی اسے حرام قرار نہیں دیا۔ میں نے احادیث کی اہم کتب کو چھان مارا، مجھے مشت زنی کی حرمت پر کوئی ایک بھی صحیح حدیث نہیں ملی۔ صرف انس بن مالکؓ کے حوالے سے ایک حدیث کا ذکر آتا ہے مگر اہل علم نے اسے غریب قرار دیا ہے کیونکہ اس کے سند میں بعض راوی مجہول اور ضعیف ہیں۔ (سلطان احمد اصلاحی)

پھر میں نے علمائے اہل حدیث اور احناف سے بھی رابطہ کیا تو وہ بھی کسی صحیح حدیث کی طرف میری رہنمائی نہیں کر سکے۔ یہ مسئلہ موجودہ دور کی پیداوار نہیں بلکہ اللہ کے نبی ﷺ کے دور میں بھی تھا۔ میری ناقص رائے میں اللہ اور اس کے نبی ﷺ نے اس مسئلہ سے صرف نظر کیا ہے۔ چنانچہ امام ذہبیؒ نے اپنی مشہور کتاب "گناہ کبیرہ کی کتاب" میں 79 گناہ کبیرہ کا ذکر کیا ہے۔ جو درج ذیل ہیں:

۱۔ اللہ کے ساتھ شرک کرنا
۲۔ قتل کرنا
۳۔ جادو کرنا
۴۔ نماز چھوڑنا
۵۔ زکوۃ ادا نہ کرنا
۶۔ ماہ رمضان کا روزہ بغیر عذر کے چھوڑنا

۷۔ طاقت کے باوجود حج نہ کرنا ۸۔ والدین کی نافرمانی کرنا

۹۔ قریبی رشتہ داروں سے قطع تعلق کر لینا اور صلہ رحمی نہ کرنا

۱۰۔ زنا کرنا ۱۱۔ عمل قوم لوط ۱۲۔ سودی لین دین

۱۳۔ یتیم کا مال کھانا ۱۴۔ اللہ و رسولؐ پر جھوٹ بولنا (یعنی ان کی طرف لغویات منسوب کرنا)

۱۵۔ میدان جنگ سے فرار ۱۶۔ حاکم وقت کا رعایا کو دھوکہ دینا اور ان پر ظلم کرنا

۱۷۔ گھمنڈ کرنا اور ڈینگیں مارنا ۱۸۔ جھوٹی گواہی دینا

۱۹۔ شراب پینا ۲۰۔ جوا بازی

۲۱۔ پاک دامن عورتوں پر تہمت لگانا ۲۲۔ مال غنیمت میں خیانت کرنا

۲۳۔ چوری کرنا ۲۴۔ ڈاکہ ڈالنا

۲۵۔ جھوٹی قسم کھانا ۲۶۔ ظلم و زیادتی کرنا

۲۷۔ غنڈہ ٹیکس وصول کرنا ۲۸۔ حرام کھانا ۲۹۔ خودکشی کرنا

۳۰۔ اکثر باتوں میں جھوٹ بولنا ۳۱۔ اللہ کے قانون سے ہٹ کر فیصلہ کرنا

۳۲۔ فیصلہ کرنے پر رشوت لینا ۳۳۔ جنس مخالف کی مشابہت اختیار کرنا

۳۴۔ دیوثی اختیار کرنا یعنی اپنے گھر والوں میں اخلاقی برائی (زنا) کو برداشت کرنا۔

۳۵۔ حلالہ کرنے والا اور حلالہ کروانے والا

۳۶۔ پیشاب کے چھینٹوں سے پرہیز نہ کرنا

۳۷۔ جانوروں کے منہ پر داغ لگانا

۳۸۔ دنیا کے حصول کے لئے علم حاصل کرنا اور علم کو چھپانا

۳۹۔ خیانت کرنا

۴۰۔ احسان جتلانا

۴۱۔ تقدیر کو جھٹلانا

۴۲۔ لوگوں کی پوشیدہ باتوں کی ٹوہ لگانا

۴۳۔ چغل خوری کرنا

۴۴۔ بلاوجہ لعنت کرنا

۴۵۔ دھوکہ دینا اور عہد پورا نہ کرنا

۴۶۔ نجومی اور کاہن کی تصدیق کرنا

۴۷۔ خاوند کی نافرمانی کرنا

۴۸۔ بلاضرورت تصویر بنانا

۴۹۔ مصیبت کے وقت طمانچے مارنا، نوحہ کرنا، کپڑے پھاڑنا، سر کے بالوں کو منڈوا دینا، بالوں کو نوچنا، ہلاکت اور تباہی کی بددعائیں کرنا

۵۰۔ ظلم اور سرکشی کرنا

۵۱۔ کمزور، غلام، لونڈی، بیوی یا جانور پر ظلم کرنا

۵۲۔ پڑوسی کو تکلیف دینا

۵۳۔ مسلمانوں کو تکلیف یا گالی دینا

۵۴۔ تکبر اور بڑائی کی غرض سے تہہ بند ٹخنوں سے نیچے رکھنا

۵۵۔ سونے چاندی کے برتنوں میں کھانا پینا

۵۶۔ مردوں کا سونا یا ریشم پہننا

۵۷۔ غلام کا بھاگ جانا

۵۸۔ غیر اللہ کے نام پر ذبح کرنا

۵۹۔ جان بوجھ کر حقیقی نسب کا انکار کرنا

۶۰۔ جھگڑالوپن کا مظاہرہ کرنا

۶۱۔ اضافی پانی روک لینا

۶۲۔ کم تولنا یا کم ناپنا

۶۳۔ اللہ کی تدبیروں سے بے خوف ہونا

۶۴۔ مردار یا خنزیر کا گوشت کھانا

۶۵۔ جمعہ اور فرض نماز کو کلیتاً ترک کر دینا، با جماعت کی بجائے تنہا نماز پڑھنا

۶۶۔ اللہ کی رحمت سے مایوس ہونا

۶۷۔ مسلمان کو کافر کہنا

۶۸۔ دھوکہ فریب دینا

۷۰۔ صحابہ کرامؓ میں سے کسی کو گالی دینا

۷۱۔ غلط فیصلہ کرنے والا قاضی

۷۲۔ جھگڑے کے دوران گالیاں دینا

۷۳۔ نسب کا طعنہ دینا

۷۴۔ میت پر نوحہ کرنا

۷۵۔ زمین کے نشانات مٹانا

۷۶۔ غلط رواج پیدا کرنا یا گمراہی کی دعوت دینا

۷۷۔ جعلی حسن پیدا کرنا

۷۸۔ مسلمانوں کی طرف اسلحہ کے ساتھ اشارہ کرنا

۷۹۔ حدود حرم میں زیادتی کرنا

پوری فہرست کا بغور جائزہ لیں۔ اس فہرست میں خود لذتی کا کہیں ذکر نہیں۔

ایک زمانے میں مجھے حیرت تھی کہ ایک کام جسے 95 فیصد لوگ کرنے پر مجبور ہیں، وہ گناہ ہے۔ اب علم ہوا کہ اللہ اور رسول ﷺ نے اس مسئلے میں سکوت فرمایا ہے، مگر ہمارے بعض علماء نے اسے حرام قرار دے دیا۔ اس کا مقصد یہ نہیں کہ ہم خود لذتی / مشت زنی کی وکالت کر رہے ہیں نہ ہم اس کا مشورہ دیتے ہیں کہ سب لڑکوں اور نوجوانوں کو ایسا کرنا چاہئے۔ میں نے خود نہیں کی۔

مجھے احتلام بہت زیادہ ہوتا تھا ایک رات میں دو بار تک۔ اس وجہ سے مجھے اس کی ضرورت ہی نہ پڑی۔ ہمارا مقصد صرف ہے کہ اس موضوع پر معاشرے میں پائی جانے والی غلط فہمیوں کی حقیقت بیان کریں۔ تاہم اس کے کوئی نقصانات نہیں اور نہ ہی یہ گناہ کبیرہ ہے۔

خودلذتی / مشت زنی کی وجوہات

خودلذتی / مشت زنی (Masturbation) کی بہت سی وجوہات ہیں چند اہم درج ذیل ہیں۔

1۔ خودلذتی / مشت زنی کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ بلوغت میں جنسی غدودوں کی کارکردگی کی وجہ سے منی (Semen) بننے لگتی ہے چونکہ ہم منی کو محفوظ (Store) نہیں کر سکتے اور اس کا نکاس ضروری ہے، اب اگر فرد کے پاس منی کے اخراج کا جائز ذریعہ موجود نہیں اور اسے کثرت سے احتلام بھی نہیں ہوتا تو پھر بالغ فرد مشت زنی کے ذریعے اس مادے کو خارج کرتا ہے۔

2۔ دوسری بڑی وجہ برے دوستوں کی صحبت ہے۔ یہ دوست ان کو بلوغت کے آغاز ہی میں خودلذتی سے نہ صرف آگاہ کرتے ہیں بلکہ ان کی تربیت بھی کرتے ہیں۔ حالانکہ اگر ان کو علم نہ ہوتا تو ممکن تھا کہ ان کو احتلام ہونے لگتا اور ان کو مشت زنی کی ضرورت ہی محسوس نہ ہوتی۔

3۔ آج کل نہ صرف نوجوان بلکہ شادی شدہ افراد بھی گندی Blue فلمیں دیکھتے ہیں۔ خصوصاً انٹرنیٹ کے ذریعے فحش مواد Sex Sites دیکھتے ہیں انہیں دیکھ کر ان کے جنسی جذبات مشتعل ہوجاتے ہیں، ان کی فوری تسکین (Satisfaction) کے لئے مشت زنی کر لیتے ہیں۔

4۔ بعض خواتین اپنے خاوندوں کے ساتھ بھرپور جنسی تعاون نہیں کرتیں جس کی وجہ سے ان کی ازدواجی زندگی جنسی تسکین سے محروم ہوتی ہے پھر ایسے لوگ زنا کی بجائے خودلذتی کے ذریعے جنسی تسکین (Sexual Release) حاصل کرلیتے ہیں۔

5۔ بعض گھروں میں کمرے کم مگر افراد کی تعداد زیادہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے میاں بیوی کو مباشرت کے مواقع جلد نہیں ملتے۔ اس صورت حال میں بیوی تو اپنے آپ پر کنٹرول کرلیتی ہے مگر خاوند نہیں کرپاتا چنانچہ وہ زنا کی بجائے مشت زنی کا سہارا لیتا ہے۔

مشت زنی پر کنٹرول

اگرچہ مشت زنی کسی بھی طرح سے نقصان دہ نہیں مگر پھر بھی اگر آپ اسے کنٹرول کرنا چاہیں تو ایسا کرسکتے ہیں۔ کم از کم اس کی تعداد (Frequency) کو کم کیا جاسکتا ہے۔ اس صورت میں عموماً احتلام میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ جس سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔

1۔ مشت زنی کو کنٹرول کرنے کا سب سے موثر اور آسان ذریعہ شادی ہے۔ جب فرد شادی کرلیتا ہے تو پھر اس کی منی خارج ہوتی رہتی ہے جس کی وجہ سے وہ مشت زنی کرنے پر مجبور نہیں ہوتا۔ شادی کے بعد یہ عادت خود بخود ختم ہوجاتی ہے۔ اس لیے اللہ کے نبی ﷺ نے جلد شادی کرنے کی تاکید فرمائی ہے۔

2۔ گندی فلمیں، کہانیاں، فحش کتب، تصاویر، نغمات اور بری صحبت سے بچیں۔ یہ چیزیں فرد میں جنسی ہیجان پیدا کرتی ہیں اور پھر فرد مشت زنی کرنے پر مجبور ہوجاتا ہے۔

3۔ کھیلوں کی طرف زیادہ توجہ دی جائے۔ پسندیدہ کھیلوں میں حصہ لیا جائے۔ اگر فرد کھیلوں میں بھرپور حصہ لے تو اس کی توجہ سیکس (Sex) کی طرف کم ہو جاتی ہے اور مشت زنی کی تعداد (Frequency) بہت کم ہو جاتی ہے۔

4۔ مثبت مشاغل (Hobbies) کو اختیار کیا جائے۔ لازماً کچھ وقت روزانہ صحت مند مشاغل میں صرف کیا جائے۔ اس سے خودلذتی کی طرف توجہ کم ہو جائے گی۔

5۔ رفاہ عامہ کے کاموں میں دلچسپی لیں۔ محلّہ کی بہتری کے لیے کوئی کام کریں۔ لوگوں کی خدمت کریں۔ بوڑھوں کی مدد کریں۔

6۔ عموماً فرد کسی ایک خاص جگہ مشت زنی کرتا ہے، پھر وہ جب بھی اس جگہ جاتا ہے تو وہ بے اختیار مشت زنی کر لیتا ہے۔ چنانچہ آئندہ جب بھی مشت زنی کرنا چاہیں تو جگہ بدل لیں۔ اس سے مشت زنی کی تعداد (Frequency) کم ہو جائے گی۔

7۔ اکثر اوقات فرد ایک خاص وقت پر مشت زنی کرتا ہے۔ عموماً نوجوان رات کو کرتے ہیں۔ آئندہ رات کے بجائے صبح کریں۔ چند دنوں کے اندر مشت زنی کی تعداد کافی کم ہو جائے گی۔

8۔ نوجوان اکثر ایک خاص تعداد میں مشت زنی کرتے ہیں مثلاً ہفتہ میں دو بار وغیرہ آئندہ سے اس کی تعداد کم کریں تو آپ کا کنٹرول بڑھ جائے گا۔

9۔ استثنیٰ (Exception) کا استعمال کرلیں۔ یعنی نوٹ کریں کہ جب آپ مشت زنی نہیں کرتے تو کیا کرتے، پھر وہی مزید کریں۔ مثلاً ایک لڑکے کو جب بھی مشت زنی کی خواہش ہوتی تو وہ کوئی مذہبی کتاب پڑھنے لگتا، دوستوں سے ملنے جلنے چلا جاتا وغیرہ۔ اسے کہا جائے گا کہ وہ ان چیزوں کو زیادہ کرے تو اس کی یہ عادت بہت کم ہوجائے گی۔

10۔ جب بھی مشت زنی کی خواہش ہو تو لازماً نئے کپڑے پہنیں پھر مشت زنی کریں۔

11۔ جونہی مشت زنی کرنے کی خواہش پیدا ہو تو فوراً نہ کریں بلکہ اسے آدھا گھنٹہ لیٹ کرلیں۔

12۔ یہ بہت ہی موثر طریقہ ہے۔ اگر اسے مناسب طور پر استعمال کیا جائے تو مشت زنی کو آسانی سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

a۔ آرام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں۔

b۔ آنکھیں بند کرلیں، جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں، 10 لمبے سانس لیں۔

c۔ اب تصور کریں کہ آپ اپنی پسندیدہ جگہ میں مشت زنی کرنے لگے ہیں اور آپ کا ہاتھ اپنے ذکر (Penis) کی طرف جارہا ہے مگر مشت زنی کرنی نہیں۔ تصور کو بڑا اور روشن بنائیں۔

d۔ پہلی تصویر کو ایک طرف کردیں۔ اب دوسرا تصور کریں کہ ایک اور "آپ" ہیں، اسی جگہ بیٹھے ہیں مگر مشت زنی کو دل نہیں کررہا ہے۔ خواہش ہی نہیں ہے۔ آپ بہت خوش ہیں کہ آپ کو اپنے آپ پر کنٹرول ہے۔ اس تصویر کو بھی بڑا اور روشن (Bright) بنائیں۔

e۔ اب دوسری بعد والی تصویر کو چھوٹا کرتے جائیں حتیٰ کہ یہ ایک نقطہ بن جائے۔ آپ نے اکثر ٹی وی پر دیکھا ہوگا کہ بڑی تصویر سکڑ کر نقطہ بن جاتی ہے اور نقطہ پھیل کر تصویر بن جاتی ہے۔

f۔ اب اس نقطہ کو پہلی تصویر کے درمیان میں رکھیں اور "شوں" کی آواز نکال کر اس نقطہ کو تیزی سے ساتھ پھیلا دیں کہ یہ تصویر کو ڈھانپ لے۔ اس طرح یہ مشق دس بار کر لیں۔ بعد ازاں روزانہ دوبارہ کر لیں۔ اگر آپ نقطہ کو پھیلانے میں چند سیکنڈ سے زیادہ وقت لیں گے تو یہ طریقہ موثر نہ ہوگا۔ لہٰذا نقطہ کو بہت تیزی کے ساتھ ساتھ پھیلائیں۔

13۔ اللہ کے نبی ﷺ نے ہم نوجوانوں کو حکم دیا کہ وہ روزہ رکھیں کیونکہ یہ قاطع شہوت ہے۔ (بخاری، مسلم)

ایک درخواست

اپنے دوستوں کو گمراہی سے بچائیں اور انہیں www.noorclinic.com کے بارے میں بتائیں۔ یہ نیکی کا کام ہے۔ آج سے ہی یہ کام شروع کر دیں۔ انہیں آج ہی ای میل کریں یا msn اور yahoo میسنجر پر بتائیں۔ کسی دوست کو گمراہی سے بچانا ثواب کا کام ہے۔

زنا

Adultery

منی (Semen) کے اخراج کا چوتھا ذریعہ زنا ہے جو کہ گناہ کبیرہ ہے جس سے ہر صورت میں بچنا چاہیے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ "زنا کے قریب نہ پھٹکو۔ وہ بہت برا فعل ہے اور بڑا ہی برا راستہ ہے۔" (بنی اسرائیل آیت 32)

زنا کی کئی صورتیں ہیں مثلاً

پہلی صورت

مرد کا اپنی بیوی کے علاوہ کسی اور عورت سے مباشرت (Intercourse) کرنا یا بیوی کا اپنے خاوند کے علاوہ کسی اور مرد سے مباشرت کرنا۔ زنا معاشرے کی تباہی کا ایک بہت بڑا عنصر (Factor) ہے۔ اس لیے اسلام میں زنا کی سخت سزا ہے۔ شادی شدہ فرد کے لیے سنگ ساری یعنی موت اور غیر شادی شدہ فرد کے لیے 100 کوڑے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ "زانیہ عورت اور زانی مرد دونوں میں سے ہر ایک کو سو کوڑے مارو اور ان پر ترس کھانے کا جذبہ اللہ کے دین کے معاملے میں تم کو دامن گیر نہ ہو، اگر تم اللہ اور روز آخرت پر ایمان رکھتے ہو اور ان کو سزا دیتے وقت اہل ایمان کا ایک گروہ موجود رہے (سورہ النور آیت 2)"

اللہ کے نبی ﷺ نے ہمسایہ کی عورت سے زنا کو عام زنا سے زیادہ برا قرار دیا ہے۔ اس طرح قریبی رشتہ داروں کے ساتھ زنا بہت ہی بری حرکت ہے۔ یاد رہے کہ دخول (Penetration) کے بعد دونوں پر غسل فرض ہو جاتا ہے چاہے، انزال ہو یا نہ ہو۔ یہ جنسی بے راہ روی مغرب خصوصاً امریکہ میں بہت عام ہے۔ ایک سروے کے مطابق 97% مرد اور 80% عورتیں شادی سے پہلے مباشرت کر چکے ہوتے ہیں۔ (Hyde)

زنا کی وجوہات

الف۔ جنسی خواہش پورا کرنے کے لیے مرد سب سے زیادہ پیشہ ور عورتوں کے پاس جاتے ہیں۔ ان میں اکثر عورتیں بیمار ہوتی ہیں جن سے سوزاک، آتشک اور ایڈز جیسی مہلک اور خطرناک بیماری لگنے کا قوی امکان ہوتا ہے۔ ان سے ہر صورت میں بچنا چاہیے۔ بعض نوجوان اپنی جنسی صلاحیت کو چیک کرنے کے لیے پیشہ ور عورتوں کے پاس جاتے ہیں۔ مردانہ قوت (Potency) کو چیک کرنے کا یہ بدترین طریقہ ہے۔ جب بھی کوئی فرد شعوری طور پر اپنی مردانہ قوت کو چیک کرنے کی کوشش کرتا ہے تو وہ خوف اور احساس گناہ کہ وجہ سے اکثر ناکام رہتا ہے۔ اس کو یا تو تناؤ (Erection) ہوتا ہی نہیں یا پھر جلد ختم ہو جاتا ہے، یا پھر انزال جلد ہو جاتا ہے۔ ان صورتوں میں اسے یقین ہو جاتا ہے کہ وہ مردانہ کمزوری کا شکار ہے حالانکہ جوانی میں تقریباً کوئی بھی فرد مردانہ طور پر کمزور نہیں ہوتا۔ جس فرد کو کسی بھی وقت تناؤ (Erection) ہوتا ہے وہ بالکل نارمل ہوتا ہے۔ خرابی اس کے دماغ میں ہوتی ہے جس کے لیے کسی نیم حکیم یا ڈاکٹر کی بجائے ماہر نفسیات سے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

ب۔ زنا کی بہت بڑی وجہ بے پردگی ہے۔ تمام ماہرین نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ عورت کی سب سے بڑی زینت اس کا چہرہ ہے اور اسلام میں زینت کو چھپانے کا حکم ہے۔ کوئی مانے نہ مانے اسلام میں پردہ فرض ہے۔ جن معاشروں میں جتنی زیادہ بے پردگی ہے وہاں اتنی ہی زیادہ جنسی بے راہ روی ہے۔ ماہرین نفسیات اس بات پر بھی متفق ہیں کہ مرد بصارت سے جنسی طور پر مشتعل ہوتا ہے۔ یعنی مرد کے جنسی جذبات عورت کو دیکھ کر مشتعل ہوتے ہیں جبکہ عورتیں عموماً بذریعہ بصارت جنسی طور پر مشتعل نہیں ہوتیں۔ (Zilbergeld:Barbach) اس لیے اسلام میں عورت کو پردے کا حکم دیا گیا ہے نہ کہ مرد کو۔ ویسے مردوں کو نگاہیں جھکانے کا حکم ہے۔ پاکستان کے ایک بہت بڑے گرلز کالج کے بارے میں معروف ہے کہ اس ادارے کی کم ازکم 60فیصد بچیاں باعصمت نہیں رہتیں۔ اس ادارے کی تقریباً ساری بچیاں بے پردہ ہیں۔ دراصل بے پردگی میں مرد و خواتین کے ملنے کے مواقع زیادہ ہوجاتے ہیں جس سے زنا کے مواقع بھی زیادہ پیدا ہو جاتے ہیں۔ پردے دار خاتون سے کوئی مرد ملنے یا گفتگو کی زیادہ کوشش نہیں کرتا۔

ج۔ مخلوط تعلیم بھی زنا کا ایک اہم سبب ہے۔ مخلوط تعلیم میں نوجوان لڑکے اور لڑکیوں کو باہم ملنے کے مواقع زیادہ ملتے ہیں۔ لڑکے لڑکیوں کو فلرٹ کرتے ہیں اور لڑکیاں عشق اور شادی کے لالچ میں اپنی عصمت گنوا بیٹھتی ہیں۔

د۔ مخلوط مجالس جنسی بے راہ روی کا ایک بڑا ذریعہ ہے۔ امریکہ کے وہ علاقے مثلاً کیلیفورنیا جہاں عورت اور مرد کے ملنے کے مواقع زیادہ ہیں وہاں جنسی بے راہ روی زیادہ ہے اور طلاق کی شرح بھی باقی **ملک** کے مقابلے میں زیادہ ہے۔

امریکہ میں عموماً طلاق کی شرح 50فیصد سے زیادہ ہے جبکہ کیلیفورنیا میں چار شادیوں میں 3 طلاق پر ختم ہوجاتی ہیں ۔ یعنی وہاں طلاق کی شرح 75فیصد ہے ۔ میرے پاس تقریباً ہر ماہ ایک دو کیس ایسے ضرور آتے ہیں جہاں مخلوط مجالس کی وجہ سے میاں یا بیوی دوسری عورت یا مرد میں Involve ہوجاتے ہیں ۔ اور گھر بچانے کے لیے ہماری مدد طلب کرتے ہیں ۔ نہ جانے وہ شادی شدہ لوگ کتنے ہیں جو ہمارے پاس نہیں آتے اور جنسی بے راہ روی میں مبتلا رہتے ہیں ۔ اس طرح نہ جانے کتنے گھر خاموشی سے اجڑ جاتے ہیں ۔

ر۔ کزن کلچر، ہمارے ہاں عموماً بچیاں اپنے کزن لڑکوں کے ساتھ میل جول میں کچھ زیادہ ہی فرینک ہوجاتی ہیں اور گھنٹوں علیحدگی میں ان سے ساتھ گپ شپ کرتی ہیں ۔ جس کی وجہ سے لڑکوں کو انہیں فلرٹ کرنے کے مواقع مل جاتے ہیں ۔ اس طرح بہت سی بچیاں ان کزن کے ہاتھوں لٹ جاتی ہیں ۔ حالانکہ اللہ کے نبی ﷺ نے سگے جوان بہن بھائی کو بھی تنہائی میں بیٹھنے سے منع فرمایا ہے ۔ اس طرح بہت سے بہنوئی اپنی سالیوں کو فلرٹ کرنے کی کوششیں کرتے ہیں اور اس گناہ کا مرتکب ہوتے ہیں ۔

ڑ۔ جنسی بے راہ روی کا ایک اور بڑا سبب خواتین کا مردوں سے ساتھ "شانہ بشانہ" کام کرنا ہے ۔ سیکرٹری لیول کی ایک خاتون سی ایس پی افسر نے مجھے بتایا کہ مردوں کے ساتھ کام کرنے والی کم از کم 50فیصد عورتیں اپنی عزت بچانے میں ناکام رہتی ہیں ۔ اس لیے نرسز اور استقبالیہ پر کام کرنے والی خواتین کے لیے اپنی عصمت بچانا ناممکن نہیں تو بہت مشکل ضرور ہے ۔ تقریباً 100فیصد ملازم پیشہ خواتین مردوں کی جنسی Harassment کا شکار ہوتی ہیں ۔

س۔ بڑے شہروں میں جنسی بے راہ روی کی ایک بڑی وجہ مرد ٹیوٹر ہیں۔ بہت سے گھرانے اپنی جوان بچیوں کو مرد حضرات سے ٹیوشن پڑھواتے ہیں۔ بد قسمتی سے تقریباً ہر مرد بچیوں کو پھسلانے کی کوشش کرتا ہے۔ ایک نوجوان لڑکے اور لڑکی کو گھنٹوں اکھٹے بیٹھنے کا موقع دے کر یہ توقع رکھنا کہ خرابی نہ ہوگی سادگی یا حماقت کی انتہا ہے۔ گھی آگ کے پاس پڑا ہوا اور پھر بھی نہ پگھلے۔۔۔ ناممکن۔ میرے پاس گاہے گاہے اس طرح کے کیس آتے رہتے ہیں۔

ص۔ بد قسمتی سے ہمارے ہاں سیکس (Sex) ایجوکیشن نہیں ہے جس کی وجہ سے تقریباً 70 فیصد سے زیادہ خواتین جنسی طور پر مطمئن نہیں ہوتیں۔ دنیا میں سیکس (Sex) کے ایک بہت بڑے محقق الفریڈ کنسے Kinsey نے کلکتہ میں ایک لیکچر کے دوران کہا کہ ایشین (Asian) عورت ماں بنتی ہے حتیٰ کہ دادی اور نانی بن جاتی ہے مگر وہ ساری عمر آرگیزم (جنسی لطف) حاصل نہیں کرتی۔ ایسی عورتیں شدید فرسٹریشن (Frustration) کا شکار ہوتی ہیں۔ ایسی عورتوں میں کچھ صبر شکر کر لیتی ہیں، کچھ نفسیاتی بیماریوں کا شکار ہو جاتی ہیں اور کچھ جنسی بے راہ روی میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ میرے پاس ایک چالیس سالہ خاتون آئیں انہوں نے مجھے بتایا کہ وہ ساری عمر کبھی بھی جنسی طور پر مطمئن نہ ہوئیں اور اب ان کا گناہ کرنے کو دل چاہتا ہے۔ نہ جانے کتنی عورتیں اس وجہ سے گناہ میں ملوث ہو جاتی ہیں۔ ہم اس حوالے سے لاہور اور دوسرے شہروں میں ہر ماہ ایک روزہ سیمینار/ورکشاپ کا انتظام کرتے ہیں جس میں ازدواجی زندگی کو زیادہ پر لطف بنانے، بیوی کو مطمئن کرنے اور گھریلو زندگی کو خوشگوار بنانے کے Tips بتاتے ہیں۔

ط۔ آج کل جنسی بے راہ روی کی ایک اہم وجہ انٹرنیٹ Chatting اور فون پر گپ شپ ہے۔ بہت سے افراد ایک پلاننگ کے تحت بھولی بھالی بچیوں کو ورغلاتے ہیں۔ ماں باپ کو چاہئے کہ کوشش کریں کہ گھر میں جوان بچیاں فون اٹینڈ نہ کریں بلکہ کوئی مرد یا بڑی عمر کی خاتون فون سنیں۔ اس طرح انٹرنیٹ استعمال کرنے ولے بچوں کی نگرانی کی جائے تا کہ وہ اس کا غلط استعمال نہ کر سکیں۔ عموماً لڑکے لڑکیاں بن کر لڑکیوں سے گپ شپ کرتے ہیں اور پھر وقت پر لڑکی کو اصلی صورت حال سے آگاہ کرتے ہیں۔ اب ان حالات میں لڑکی کے لیے پیچھے ہٹنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس طرح پیشہ ور عورتیں نوجوان لڑکوں کا شکار کرتی ہیں۔

دوسری صورت

مرد کا مرد کے ساتھ مباشرت کرنا اس کو عمل قوم لوط (Homosexuality) کہا جاتا ہے۔ اسلام میں فاعل اور مفعول دونوں کے لیے سخت سزا ہے۔ ایک بڑے گناہ کے علاوہ آج کے دور میں لواطت Aids اور دوسری جنسی بیماریوں کے پھیلنے کی ایک بہت بڑی وجہ ہے۔ یہ عموماً بچپن سے شروع ہوتا ہے۔ عموماً فاعل اور مفعول قریبی دوست یا عزیز ہوتے ہیں۔ اکثر فاعل بڑی عمر کا ہوتا ہے جس وجہ سے وہ کم عمر رشتہ دار یا دوست کو بہلا پھسلا کر یا ڈرا دھمکا کر یہ کام کرتا ہے اس کے علاوہ وہ نوجوان جو اکٹھے سوتے ہیں چاہے وہ سگے بھائی ہی کیوں نہ ہوں، بعض اوقات اس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ میرے پاس اس طرح کے کئی کیس آتے ہیں جہاں ایک بھائی نے دوسرے سے بدفعلی کی۔ اس سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ والدین چھوٹے بچوں کی نگرانی کریں۔ ان کو بڑے بچوں کے ساتھ اکیلا نہ ہونے دیں۔

کسی دوست کے ہاں رات نہ گزارنے دیں۔ خاص کر گھر میں بچے اکھٹے نہ سوئیں۔ اللہ کے نبی ﷺ نے 10 سال کی عمر کے بعد دو افراد کو چاہے لڑکے ہوں یا لڑکیاں، بھائی ہوں یا بہنیں، ایک چادر میں سونے سے منع فرمایا ہے جدید اہل علم بھی اس بات کی سفارش کرتے ہیں کہ 9 سال کے بعد بچوں کے بستر علیحدہ ہوں۔ اس کے علاوہ بچوں کو اس سے بچنے کی تربیت دی جائے۔ ان کو بتایا جائے کہ جونہی کوئی ان کے پیشاب یا پاخانہ کی جگہ کو چھوئے یا ان کو اپنا ذکر Penis پکڑنے کو کہے تو یہ نہ صرف انکار کر دیں بلکہ فوراً ماں باپ کو بتائیں۔ اسی طرح کے ایک والد نے اپنے بچوں کی اس طرح کی تربیت کی ہوئی تھی۔ ایک ٹیوٹر نے ان کی چھوٹی بچی سے کہا کہ وہ اس کا ذکر (Penis) پکڑے، بچی ہاتھ دھونے کے بہانے اندر گئی اور ساری بات اپنے والد کو بتا دی۔ والد نے ٹیوٹر کو لعنت ملامت کی اور نوکری سے فارغ کر دیا۔ اس طرح بچی جنسی تشدد (Sexual Abuse) سے محفوظ رہی۔

ہمارے ہاں نوکر، نوکرانیاں، ہمسایہ، قریبی عزیز، بچوں اور بچیوں کو جنسی طور پر Abuse کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن اگر بچوں کی تربیت کر دی جائے تو وہ اس جنسی Abuse سے بچ سکتے ہیں۔ میرے ایک نوجوان کلائنٹ کو بچپن میں ان کی نوکرانی جنسی طور پر استعمال کرتی تھی۔ اس طرح میری ایک نوجوان شدید نفسیاتی مریضہ کا جب نفسیاتی تجزیہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ پانچ سال کی عمر میں ایک ہمسایہ نے اس کے ساتھ بدکاری کی کوشش کی۔ وہ شدید خوف زدہ ہو گئی اور بھاگ آئی اور ماں کو بتایا۔ اس طرح وہ آئندہ کے لیے بھی محفوظ ہو گئی۔ اس طرح میرے ایک نوجوان کلائنٹ (Client) سے اس کے سگے بہنوئی نے بدفعلی کی اور ڈرا دھمکا کر بہت عرصہ کرتا رہا حتیٰ کہ پھر اس کو عادت پڑ گئی۔ تاہم اس کا علاج کیا جا سکتا ہے۔

تیسری صورت

کچھ لوگ جانوروں سے ساتھ جنسی فعل کرتے ہیں۔ یہ نہ صرف ایک بہت بڑا گناہ ہے بلکہ اس سے فرد کو بہت سی جنسی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ اس طرح کی حرکت شہروں میں کم اور دیہاتوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ جانوروں کو چرانے والے نوجوان عموماً اس میں ملوث ہوجاتے ہیں۔ اسلام میں ایسے فرد کے لیے سخت سزا ہے۔

حل

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔ "اے نوجوانوں تم میں جو کوئی نکاح کی استطاعت رکھتا ہے وہ نکاح کرے کہ یہ اجنبی عورت کی طرف نظر کرنے سے روکنے والا ہے۔ اس شرمگاہ کی حفاظت کرنے والا ہے اور جس میں نکاح کی استطاعت نہیں وہ روزے رکھے کہ روزہ قاطع شہوت ہے۔" (بخاری، مسلم)

زنا کی جن وجوہات کا گذشتہ اوراق میں ذکر ہوا ہے ان کا تدارک کیا جائے۔ بے حیائی، عریانی، بے پردگی، فحاشی اور مخلوط مجالس وغیرہ کا خاتمہ کیا جائے۔ سپورٹس اور دوسری مثبت سرگرمیوں کو فروغ دیا جائے۔

ٹھہریئے : اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بھائی بہن دوست رشتہ دار جنسی تشدد (Sexual Abuse) سے محفوظ رہیں تو انہیں آج ہی www.noorclinic.com وزٹ کرنے کا مشورہ دیں۔

مردانہ جنسی اعضا

(Male Genitals)

مرد کے جنسی اعضا میں سب سے اہم عضو تناسل یا ذکر (Penis) ہے۔ یہ ناف کے نیچے دونوں ٹانگوں کے درمیان لٹکا ہوتا ہے اور اکثر سکڑا ہوا اور ڈھیلا ڈھالا سا ہوتا ہے۔ اس کے اوپر مضبوط لیکن بے حد نرم اور ملائم کھال ہوتی ہے۔ ذکر کی اندرونی سطح کسی اسپنج جیسی ہوتی ہے جس میں لچکدار ریشے اور خون کی شریانیں ہوتی ہیں۔ جب ان نالیوں میں خون جاتا ہے تو اس میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ ذکر کے تین حصے ہوتے ہیں:

1۔ اس کا اگلا حصہ سپاری یا حشفہ کہلاتا ہے جنسی طور پر مرد کا سب سے حساس حصہ یہی ہوتا ہے۔

2۔ درمیانی حصہ جسے شافٹ کہا جاتا ہے۔

3۔ آخری جڑ والا حصہ

ذکر کے تین اہم فنکشن یا وظائف ہیں:

1۔ اس کے ذریعے پیشاب خارج ہوتا ہے۔

2۔ مباشرت اس کی مدد سے کی جاتی ہے۔

3۔ سپرم (نطفے) منی کے ذریعے پیشاب کی نالی سے خارج ہوتے ہیں۔

مردوں کا دوسرا اہم عضو خصیے (Testicles) ہیں۔ یہ دو گولیوں کی صورت میں ایک تھیلی خصیہ دانی (Scrotum) کے اندر ذکر کے نیچے لٹک رہے ہوتے ہیں۔ انہیں ہاتھ سے محسوس کیا جا سکتا ہے۔ عموماً بایاں خصیہ دائیں سے قدرے بڑا ہوتا ہے اور اس سے کچھ نیچے ہوتا ہے۔ خصیوں میں دو طرح کے سیل (Cell) ہوتے ہیں۔ ایک قسم جنسی ہارمون (Testosterone) پیدا کرتی ہے جس سے فرد میں جنسی خواہش اور ذکر میں تناؤ پیدا ہوتا ہے۔ دوسری قسم نطفے (Sperms) پیدا کرتی ہے۔ جس سے بچہ پیدا ہوتا ہے۔

پیدائش سے پہلے یہ خصیے بچے کے پیٹ میں ہوتے ہیں۔ بچے کی پیدائش سے تھوڑی دیر پہلے یہ پیٹ سے اتر کر خصیہ دانی میں آ جاتے ہیں۔ کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ صرف ایک ہی خصیہ پیٹ سے خصیہ دانی میں آ جاتا ہے اور دوسرا بچے کی پیٹ میں رہ جاتا ہے۔ اس کو نیچے لانے کے لیے آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے دوسرا خصیہ، خصیہ دانی (Scrotum) میں نہ آ سکے تو بھی پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ ایک خصیہ بھی نہ صرف تمام جنسی افعال کامیابی سے سر انجام دے سکتا ہے بلکہ اولاد بھی پیدا کر سکتا ہے۔ میرے ایک کلائنٹ کا صرف ایک ہی خصیہ تھا اور اس کی جنسی کارکردگی نارمل تھی۔

اگر کسی وجہ سے دونوں خصیے نیچے خصیہ دانی میں نہ اتریں، جو کہ بہت ہی کم ہوتا ہے، تو فرد بچے تو پیدا نہ کر سکے گا البتہ مباشرت کر سکے گا۔ اس لیے والدین کے لیے ضروری ہے کہ بچے کے پیدا ہونے کے بعد بچے کے خصیوں کو ٹٹول کر ضرور چیک کر لیں۔ اگر کسی وجہ سے خصیے نیچے نہ اتریں ہوں تو 2 سال کی عمر تک بچے کا آپریشن کرا لیا جائے تا کہ خصیے نیچے اتر آئیں۔

مرد کے مثانے کی پچھلی طرف دو نالیاں ہوتی ہیں جن کو منی کی تھیلیاں (Seminal Visicles) کہا جاتا ہے۔ منی کا ایک حصہ ان نالیوں میں تیار ہوتا ہے۔ یہ نالیاں ہر وقت کام کرتی رہتی ہیں۔ جس کہ وجہ سے منی کی تیاری کا عمل ہر وقت جاری رہتا ہے۔ یہ نالیاں عموماً ساڑھے تین دن کے بعد بھر جاتی ہیں۔

مثانے کے منہ کے قریب ایک غدود ہوتا ہے جسے پراسٹیٹ (Prostate) گلینڈ کہا جاتا ہے۔ اس کی شکل اخروٹ جیسی ہوتی ہے یہ صرف مردوں میں ہوتا ہے۔ عورتوں میں نہیں ہوتا۔ اس میں انزال کے وقت ایک خاص رطوبت نکلتی ہے جو منی میں شامل ہو کر اس کا حصہ بن جاتی ہے۔ پراسٹیٹ کی رطوبت میں نطفوں (Sperms) کے لیے خوراک ہوتی ہے۔ پراسٹیٹ گلینڈ کے نیچے پیشاب کی نالی کے قریب ایک اور گلینڈ ہوتا ہے جو کوپر (Cowper's) گلینڈ کہلاتا ہے۔ جنسی ہیجان میں یا انزال سے پہلے یہ گلینڈ شفاف رطوبت کے ایک دو قطرے خارج کر دیتا ہے۔ (دستور: مبین: Hyde)

جنسی اعضاء کے بارے میں درست معلومات نہ ہونے کی وجہ سے کتنے نوجوان اپنے آپ کو جنسی کمزوری میں مبتلا تصور کرتے ہیں۔ ایسے نوجوانوں کی درست راہنمائی کے لئے یہ ویب سائیٹ بنائی گئی ہے۔ یہاں پر ہر قسم کی معلومات اور راہنمائی مفت فراہم کی جاتی ہے۔ آپ سے گذارش ہے کہ اپنے عزیز دوست اور رشتہ داروں کو درست معلومات حاصل کرنے کے لئے www.noorclinic.com وزٹ کرنے کا مشورہ دیں۔

مزید جنسی مغالطے

مسائل اور حل

ذکر کا سائز (Size of Penis)

ایک والد اپنے نوجوان بیٹے کو لے کر میرے پاس آیا۔ باپ نے بتایا کہ اس کے بیٹے کو کوئی مسئلہ ہے۔ نوجوان بہت خوفزدہ اور گھبرایا ہوا تھا۔ میں نے والد کو کمرے سے باہر جانے کو کہا تا کہ میں بچے سے کھل کر بات کرسکوں۔ جونہی والد کمرے سے باہر نکلا، بیٹے نے فوراً اپنی شلوار کھول دی اور بتایا کہ اس کا ذکر (Penis) بہت چھوٹا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ اپنی بیوی کو مطمئن نہ کر سکے گا۔ اس کی جلد شادی ہونے والی تھی۔

مردوں میں ذکر کے حوالے سے بہت سے خدشات اور غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔ اکثر مرد اپنے ذکر کی شکل، سائز، ساخت اور موٹائی کے حوالے سے بہت حساس (Concious) ہیں۔ سب سے پہلے لمبائی کو لیتے ہیں۔

جس طرح سارے مرد قد کے لحاظ سے برابر نہیں یعنی ان کے قد میں فرق اور اختلاف ہے۔ اسی طرح ان کے ذکر کا سائز ایک جیسا نہیں۔ کسی کا ذکر بڑا اور کسی کا چھوٹا۔ ذکر کی لمبائی کا فرد کے قد کاٹھ کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ اس سلسلے میں امریکہ میں ایک سروے ہوا تو معلوم ہوا کہ سب سے لمبا ذکر اس فرد کا تھا جس کا قد اوسط سے کم تھا۔ میرا ایک کلائنٹ جس کا قد 6 فٹ سے زیادہ تھا، کے ذکر کا سائز عام لوگوں سے کم تھا۔

بہت سے نوجوانوں کا خیال ہوتا ہے کہ ان کا ذکر لمبائی میں چھوٹا ہے جس کی وجہ سے وہ شادی کے قابل نہیں ہوتے۔ اکثر نوجوانوں کو اپنے ذکر کے حوالے سے صرف غلط فہمی ہوتی ہے کہ وہ چھوٹا ہے حالانکہ وہ چھوٹا نہیں ہوتا۔ اس غلط فہمی کی کئی وجوہات ہیں۔

1۔ فرد عموماً اپنے ذکر (Penis) کو اوپر سے دیکھتا ہے۔ جس کی وجہ سے سارا ذکر نظر نہیں آتا اور فرد سمجھتا ہے کہ اس کا ذکر چھوٹا ہے۔ مزید براں اگر فرد کا پیٹ کچھ نکلا ہوا ہو تو وہ بالکل ہی چھوٹا نظر آتا ہے۔

2۔ اس کے علاوہ نوجوان فحش فلم کے ہیرو کے ذکر کے ساتھ اپنے ذکر کا موازنہ کرتے ہیں۔ فحش فلموں میں کام کرنے کے لیے ایسے افراد کا انتخاب کیا جاتا ہے جن کا ذکر لمبا ہو، مثلاً ایک امریکی ایکٹر کا ذکر 18 انچ لمبا ہے۔ اس کے علاوہ کیمرہ ٹرک کی مدد سے عام ذکر کو لمبا کر کے دکھایا جاتا ہے جس کی وجہ سے اس ایکٹر کا ذکر مقابلتاً بہت لمبا نظر آتا ہے۔

3۔ بعض نوجوان اپنے سکڑے ہوئے بہت چھوٹے ذکر سے اپنے اصل ذکر کے سائز کا اندازہ لگاتے ہیں جبکہ بعض لوگوں کا سکڑا ہوا ذکر بہت چھوٹا ہو جاتا ہے جبکہ اکڑ کر کافی لمبا ہو جاتا ہے۔ لہٰذا ذکر کا اصل سائز اکڑاہٹ والا ہوتا ہے۔

4۔ اس طرح بعض نوجوان اپنے دوستوں کے بڑے ذکر کے ساتھ اپنا مقابلہ کرتے ہیں اگرچہ ان کا ذکر کچھ چھوٹا ہوتا ہے مگر ان کو کچھ زیادہ ہی چھوٹا محسوس ہوتا ہے۔

اس غلط فہمی کو دو طرح سے دور کیا جا سکتا ہے۔

1۔ تناؤ (Erection) ہونے پر فرد آئینے کے سامنے کھڑا ہو سائڈ سے اپنے ذکر کو دیکھے تو اس کی غلط فہمی دور ہو جائے گی۔

2۔ اکڑے ہوئے ذکر کی پیانہ سے پیائش کر لی جائے تو بھی غلط فہمی دور ہو جائے گی۔ خوش خبری یہ ہے کہ اکثر افراد کا ذکر ان کے اپنے خیال سے بڑا ہوتا ہے۔

اگر چہ ذکر کی لمبائی کا کوئی معیار نہیں تا ہم ایک سروے کے مطابق امریکہ میں 50 فیصد لوگوں کا ذکر 5 انچ سے کم ہوتا ہے اور لمبے سے لمبا 13 انچ کا۔ مگر وہاں 4 انچ کا اکڑا ہوا ذکر نارمل جانا جاتا ہے۔ پاکستان میں 3 انچ کا اکڑا (Erected) ہوا ذکر نارمل سمجھا جاتا ہے۔ قد کاٹھ کا ذکر کی لمبائی کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ البتہ ہاتھوں کے سائز کا ذکر کے سائز کے ساتھ کچھ تعلق ہے۔ عموماً بڑے ہاتھوں والے افراد کے ذکر لمبے ہوتے ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ وہ ذکر جو فرج (Vagina) میں داخل ہو جائے نارمل ہے۔ (مبین: Hyde)

کیا عورتیں لمبا ذکر (Penis) پسند کرتی ہیں____؟

عام مردوں کا خیال ہے کہ بڑا ذکر بہتر ہے کیونکہ عورتیں لمبا ذکر پسند کرتی ہیں۔ جبکہ عورتیں ذکر کے سائز کے حوالے سے کم ہی سوچتی ہیں۔ بہت کم عورتیں لمبے ذکر کو پسند کرتی ہیں۔ ہائٹ کی ریسرچ کے مطابق اکثر عورتیں چھوٹے ذکر کو پسند کرتی ہیں۔ ایک اور ریسرچ سے معلوم ہوا کہ عورتوں کو اوسط (Average) سائز کا ذکر پسند تھا۔

بہت لمبا ذ کر کسی بھی عورت کو پسند نہ تھا کیونکہ بہت لمبا ذ کر بچہ دانی کے منہ پر ضرب لگا تا ہے جس سے عورت کو تکلیف ہوتی ہے۔ اسی لیے بہت لمبے ذ کر والے افراد نا خوش ہیں۔ کیونکہ ان کے لمبے ذ کر کو دیکھتے ہی عورتوں نے مباشرت سے انکار کر دیا۔ اس لیے ان کی خواہش تھی کہ کاش ان کا ذ کر چھوٹا ہوتا۔ (مبین: Hite)

جنسی لطف اور عورت کی تسلی کے لیے لمبا ذ کر ضروری نہیں

یہ خیال بھی عام ہے کہ بھرپور جنسی لطف، خوشگوار جنسی زندگی اور بیوی کو مطمئن کرنے کے لیے لمبے ذ کر (Penis) کی ضرورت ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ زیادہ جنسی لطف اور بیوی کی تسلی کا ذ کر کی لمبائی کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ کیا لمبے ناک سے انسان کو زیادہ خوشبو آتی ہے یا کیا بڑی آنکھوں سے زیادہ نظر آتا ہے۔ عورت کو گوشت نہیں بلکہ ایک محبت کرنے والے انسان کی ضرورت ہے۔ ویسے بھی مباشرت میں ذ کر کی لمبائی کی بجائے اس کی سختی زیادہ اہم ہے اور چھوٹا ذ کر نسبتاً زیادہ سخت ہوتا ہے۔ یعنی اس میں زیادہ تناؤ (Erection) ہوتا ہے۔ مزید عورت کی فرج (Vagina) کا سائز 3 تا 4 انچ ہوتا ہے اور فرج کا صرف بیرونی 1/3 حصہ یعنی پہلا 1 تا ڈیڑھ انچ حصہ ہی زیادہ حساس ہوتا ہے۔ اس کا پیچھے والا حصہ حساس نہیں ہوتا۔ حساس حصے تک 3 انچ کا ذ کر بہت آسانی سے پہنچ جاتا ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ اگر مرد کے ذ کر کی لمبائی 2 انچ سے کچھ زیادہ ہو تو یہ عورت کی فرج کے حساس حصہ تک آسانی سے پہنچ جاتا ہے جس سے عورت بھرپور لطف اندوز ہوتی ہے۔ (دستور: ذاکر: مبین: Kothari: Zilbergeld)

کیا ذکر کو مصنوعی طریقے سے لمبا کیا جاسکتا ہے ___ ؟

ذکر کو لمبا کرنے کی بہت سی کوششیں ہوئی ہیں مگر کامیابی نہیں ہوسکی۔ بعض اوقات جڑ کے ارد گرد کا گوشت کاٹ دیا جاتا ہے جس سے اس کی لمبائی میں معمولی سا فرق پڑ جاتا ہے۔ یہ بھی ایک دھوکہ ہے کیونکہ اصل ذکر کی لمبائی میں تو کوئی اضافہ نہیں ہوتا۔ بعض لوگ Vacuum وغیرہ سے ذکر کو لمبا کرنے کا دعویٰ کرتے ہیں اس کی مدد سے 5 فیصد تک کا اضافہ ہوسکتا ہے جو کہ نہ ہونے کے برابر ہوگا۔ اس طرح بعض اشتہاروں میں آرگن ڈویلپر کا ذکر ہوتا ہے، اس کی بھی کوئی حقیقت نہیں۔ قصہ مختصر یہ کہ ذکر کی لمبائی میں اضافہ نہیں کیا جاسکتا اور نہ ہی اس کی ضرورت ہے۔ (Reuben)

سکڑا ہوا بہت چھوٹا ذکر

بعض افراد کا نرم ذکر (Penis) بہت ہی چھوٹا ہوتا ہے لیکن تناؤ (Erection) میں ایک معقول حد تک لمبا ہوجاتا ہے۔ بعض نوجوان اس فطری صورت حال سے بھی بہت پریشان ہوجاتے ہیں۔ ذکر (Penis) دراصل ریڈیو کے اینٹینا (Antena) کی طرح ہے۔ جسے ضرورت کے وقت لمبا کیا جاسکتا ہے۔ ضرورت نہ ہو تو چھوٹا ہوجاتا ہے تاکہ یہ فرد کے چلنے پھرنے کی Activities میں رکاوٹ نہ بنے۔ لہذا یہ کوئی مسئلہ نہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اگر سکڑا ہوا ذکر زیادہ چھوٹا ہے تو تناؤ میں وہ نسبتاً زیادہ لمبا ہوجاتا ہے اور سکڑا ہوا لمبا ذکر تناؤ میں کم لمبا ہوتا ہے۔ مثلاً ایک فرد کا سکڑا ہوا ذکر 2 انچ کا ہے تو وہ تن کر 4 انچ کا ہوجائے گا دوسری طرف 3 انچ کا سکڑا ذکر تناؤ میں ساڑھے چار انچ کا ہوگا۔

چھوٹے ذکر (Penis) سے اولاد پیدا نہیں ہوتی ____؟

میرے کلینک میں ایک نوجوان کلائنٹ آیا جو کہ بہت فکرمند اور پریشان تھا۔ جس کی حال ہی میں شادی ہوئی تھی۔ وہ پریشان اس لیے تھا کہ اس کا ذکر (Penis) بہت چھوٹا تھا۔ اس کا خیال تھا کہ چھوٹے ذکر سے اولاد پیدا نہیں ہوتی۔ یہ ایک بالکل غلط تصور ہے کہ اولاد کی پیدائش کے لیے لمبا ذکر ہونا ضروری ہے۔ منی (Semen) کو اگر چمچ میں ڈال کر فرج (Vagina) کے اندر ڈال دیا جائے تو بھی بچہ پیدا ہو جائے گا۔ اس طرح چھوٹے سے چھوٹا ذکر بھی بچے کی پیدائش میں کوئی رکاوٹ نہیں۔ دوسرے الفاظ میں ذکر کے سائز کا اولاد کی پیدائش کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ (Kothari)

ذکر (Penis) کا موٹا ہونا ضروری نہیں

ذکر کی لمبائی کے علاوہ بہت سے نوجوان اس کی موٹائی کے حوالے سے بھی غلط فہمی کا شکار اور پریشان ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ عورت کے بھرپور جنسی لطف کے لیے ذکر کا موٹا ہونا ضروری ہے۔ اس میں بھی کوئی حقیقت نہیں۔ ذکر کی لمبائی کی طرح ذکر کی موٹائی بھی مختلف لوگوں کی مختلف ہوتی ہے۔ فرج (Vagina) دراصل خالی ٹیوب یا سرنج کی طرح کوئی کھلا راستہ نہیں بلکہ یہ ایک بند گلی ہے جس کی دونوں دیواریں آپس میں ملی ہوتی ہیں۔ جنسی ہیجان میں فرج کا بیرون 2/3 حصہ پھول کر فرج کے منہ کو مزید تنگ کر دیتا ہے۔ اس صورت میں اگر فرج کے اندر سوئی بھی داخل کی جائے تو بھی عورت کو اس کا پورا احساس ہوگا۔ لہٰذا کامیاب اور خوشگوار مباشرت کے لیے ذکر کی موٹائی کی کوئی خاص اہمیت نہیں۔

اگر چہ بعض خواتین موٹے ذکر کو پسند کرتی ہیں تاہم پتلے سے پتلا ذکر بھی عورت کو بھرپور جنسی لطف سے ہم کنار کردے گا۔ ویسے ذکر کی عمومی موٹائی 4 انچ تا ساڑھے چار انچ ہوتی ہے۔ (مبین: ذاکر)

جڑ سے پتلا ذکر (Penis) کمزوری کی علامت___؟

مجید ایک نوجوان کلائنٹ تھا۔ 24 سالہ مجید کی حال ہی میں شادی ہونے والی تھی وہ سخت فکرمند تھا کیونکہ اس کا ذکر جڑ سے پتلا تھا۔ اس کا خیال تھا کہ یہ مردانہ کمزوری کی علامت ہے۔ عموماً اکثر افراد کا ذکر جڑ سے پتلا اور اوپر سے موٹا ہوتا ہے۔ نوجوان اسے کمزوری سمجھتے ہیں۔ نیم حکیم اس کی وجہ مشت زنی (Mastrubation) قرار دیتے ہیں حالانکہ یہ ایک نارمل جسمانی حقیقت ہے نہ کہ کوئی خرابی، لہٰذا پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ دراصل ذکر ایک غبارے کی طرح ہے جو Pubic Bone کے ساتھ جڑا (Fix) ہوتا ہے۔ جب اس کی نالیوں میں خون دوڑتا ہے تو یہ اکڑ جاتا ہے مگر چونکہ نیچے والے حصے میں زیادہ خون نہیں ہوتا جس کی وجہ سے نچلا حصہ کچھ پتلا جبکہ اوپر والا حصہ نسبتاً زیادہ پھول جاتا ہے۔ اس طرح بعض افراد کا ذکر درمیان میں سے قدرے پتلا ہوتا ہے یہ بھی کوئی بیماری نہیں اور نہ ہی اس کا علاج کرانے کی ضرورت ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بعض افراد کے ذکر کی خون کی نالیاں درمیان میں کچھ پتلی ہوتی ہیں جس کی وجہ سے وہاں زیادہ خون نہیں جاتا اور وہاں سے ذکر کچھ پتلا رہ جاتا ہے مگر ان لوگوں کو مکمل تناؤ ہوتا ہے۔ (مبین)

ذکر (Penis) کی جڑ پر بال کمزوری کی علامت ____؟

بلوغت میں ہر نوجوان کے زیر ناف بال اگ آتے ہیں جو کہ بلوغت کی نشانی ہے ۔ اسلام میں ان بالوں کو ہر 15 دن کے بعد صاف کرنے کا حکم ہے ۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ صفائی کے علاوہ اس سے مردانہ قوت میں بھی اضافہ ہوتا ہے ۔ بعض اوقات ذکر کے نیچے والے حصے یعنی جڑ پر بھی بال اگ آتے ہیں ۔ اس صورت میں بھی پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ کوئی خرابی یا بیماری نہیں ۔ اس طرح مردوں کی چھاتی پر بھی بال ہوتے ہیں کسی کے زیادہ کسی کے کم اور کسی کے نہیں بھی ہوتے ۔ یہ سب کچھ نارمل ہے البتہ اگر کسی فرد کے چہرے اور زیر ناف بال نہ آئیں تو کسی اچھے ڈاکٹر سے مشورہ کریں مگر اس کا بھی فرد کی مردانہ قوت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں ۔ (مبین)

ذکر (Penis) کا ایک طرف جھکا ہونا کمزوری کی علامت ____؟

اکثر نوجوانوں کا خیال ہوتا ہے کہ ذکر کو ایک پنسل کی طرح سیدھا ہونا چاہیے نہ کہ دائیں، بائیں، اوپر یا نیچے کو جھکا ہوا ۔ اکڑا ہوا ذکر دائیں طرف کو ٹیڑھا ہوتا ہے یا بائیں طرف کو ۔ کسی کا اوپر اور کسی کا نیچے جھکا ہوتا ہے ۔ بہت ہی کم لوگوں کا اکڑا ذکر بالکل سیدھا ہوتا ہے ۔ ایسا ہونا بھی مشکل ہے کیونکہ ذکر ہڈی یا کسی سخت چیز کا بنا ہوا نہیں ہوتا (اگرچہ بعض جانوروں کے ذکر میں ہڈی ہوتی ہے) بلکہ نرم گوشت کا بنا ہوتا ہے ۔ جب اس میں زیادہ خون جاتا ہے اور دوسری طرف کم خون نکلتا ہے تو یہ اکڑ جاتا ہے اور پھر یہ کسی نہ کسی طرف مڑ جاتا ہے ۔ عموماً 85 فیصد لوگوں کا ذکر بائیں طرف کو ٹیڑھا ہوتا ہے ۔ اسی طرح عموماً فرد کا بایاں خصیہ (Testicle) دائیں سے کچھ نیچے ہوتا ہے ۔

عموماً ایک سینٹی میٹر۔ فرد کے ذکر کا ٹیڑھا پن کوئی بیماری نہیں۔ یہ ایک بالکل نارمل فطری امر ہے۔ اس وجہ سے دخول (Penetration) میں کوئی دقت نہیں ہوتی۔ جبکہ نیم حکیم اسے خطرناک بیماری سمجھتے ہیں۔ جس کہ وجہ مشت زنی (Masturbation) کو قرار دیتے ہیں۔ اگر آپ اپنی انگلیوں کو اکڑا کر دیکھیں تو وہ بھی پنسل کی طرح سیدھی نہیں حالانکہ ان کے اندر ہڈیاں ہوتی ہیں۔ لہٰذا اس حوالے سے نہ پریشان ہونے کی ضرورت ہے اور نہ ہی علاج کی۔ البتہ اگر ذکر بہت ٹیڑھا (45 کا زاویہ) ہو تو یہ ایک بیماری ہے۔ Peyronie's ہے تاہم اس کی وجہ بھی مشت زنی نہیں۔ یہ بیماری عموماً درمیانی عمر کے مردوں کو ہوتی ہے۔ بعض اوقات یہ بیماری اچانک ہو جاتی ہے۔ یعنی فرد جب رات کو سویا تو وہ بالکل ٹھیک تھا مگر جب صبح جاگا تو ذکر ٹیڑھا ہو گیا۔ اس صورت میں ذکر جڑ سے سخت اور اوپر Top پر نرم ہوتا ہے۔ اس کا علاج عموماً وٹامن E سے کیا جاتا ہے۔ اکثر یہ علاج کے بغیر 6 ماہ تا ایک سال میں خود ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس لیے علاج کے لیے جلدی کرنے کی ضرورت نہیں۔ تاہم بہتر ہے کہ کسی اچھے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔ (دستور: ذاکر: مبین: Kothari: Hyde)

اگر ذکر تھوڑے سے کچھ زیادہ ٹیڑھا ہے مگر بیماری نہیں تو یہ خوش بختی ہے کیونکہ اس صورت میں یا تو فرج (Vagina) کی سائیڈوں کو رگڑے گا جو زیادہ حساس ہوتی ہیں اور عورت کو زیادہ لطف آئے گا یا پھر جی سپاٹ کو جو کہ عورت کا دوسرا احساس ترین جنسی مقام ہے جس کو رگڑنے سے تقریباً 50 فیصد عورتیں پانی خارج کرتی ہیں۔

ایک ہومیو ڈاکٹر صاحب نے اپنی کتاب میں لکھا کہ ذکر کا ٹیڑھا پن ایک خطرناک بیماری ہے جس کہ وجہ مشت زنی ہے اور اس کے علاج کی ضرورت ہے۔

میں نے ان کو خط لکھا۔ "ڈاکٹر صاحب آپ اپنی شلوار اتاریں اور ایمانداری سے دیکھیں کہ کیا آپ کا ذکر بالکل سیدھا ہے۔ " ابھی تک جواب نہیں آیا۔

ذکر (Penis) کے اوپر ابھری رگیں مردانہ کمزوری کا سبب نہیں بنتیں

فرد کے ذکر (Penis) میں تناؤ تب پیدا ہوتا ہے جب اس کی خون کی نالیاں کھلتی ہیں اور زیادہ مقدار میں خون ان نالیوں میں دوڑتا ہے اور دوسری طرف نسبتاً کم خون باہر نکلتا ہے اس وجہ سے خون کی یہ نالیاں نمایاں ہوجاتی ہیں اور پھول جاتی ہیں۔ یہ نالیاں جتنی زیادہ کھلیں گی اتنا ہی زیادہ خون ان میں داخل ہوگا اور نیتجتاً تناؤ (Erection) اتنا ہی زیادہ اور جلد ہوگا۔ یہ ایک بالکل نارمل اور مفید کیفیت ہے ۔ نیم حکیموں اور عطائیوں کہ وجہ سے نوجوانوں کی اکثریت اسے بھی خطرناک بیماری اور خرابی سمجھتی ہے۔ اس کی بڑی وجہ مشت زنی بتائی جاتی ہے جبکہ اس کی کوئی حقیقت نہیں کیونکہ وہ افراد جنہوں نے کبھی مشت زنی نہیں کی ان کے ذکر کی نالیاں بھی ابھری ہوتی ہیں۔ (دستور: مبین)

دراصل جسم کے ہر حصے میں جلد کے نیچے خون کی نالیاں (Veins) ہوتی ہیں۔ جسم کے جن حصوں میں چربی ہوتی ہے وہاں یہ صاف نظر نہیں آتیں جیسے بازو وغیرہ مگر جہاں چربی نہیں ہوتی وہاں یہ صاف نظر آتی ہیں۔ ذکر کے علاوہ ہاتھ کی پشت پر بھی یہ نالیاں عموماً صاف نظر آتی ہیں۔ بعض لوگوں کی یہ نالیاں زیادہ نمایاں ہوتی ہیں اور بعض کی کم۔ جن کے ہاتھوں کی نالیاں زیادہ نمایاں ہوتی ہیں کیا ان کے ہاتھ زیادہ کمزور ہوتے ہیں۔

وہ عورتیں، جن کے ہاتھ گداز ہوتے ہیں ان کے ہاتھ کی نالیاں نظر نہیں آتیں تو کیا ان کے ہاتھ مردوں کے ہاتھوں سے زیادہ طاقتور ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ ایسا نہیں۔ لہٰذا ذکر کی نالیوں کا نظر آنا بھی کوئی بیماری نہیں اور نہ ہی کوئی فرد اس سے جنسی طور پر کمزور ہوتا ہے۔ البتہ خصیہ دانی (Scrotum) کی نالیاں اگر بہت زیادہ نمایاں ہوں تو یہ ایک بیماری Varicose ہے جس سے کچھ لوگوں کو بانجھ پن (Infertility) ہوسکتا ہے مگر لازمی نہیں۔ اس صورت میں کسی اچھے ڈاکٹر (Urologist) سے مشورہ کیا جائے۔

ذکر (Penis) پر مسّے

کسی بھی صحت مند انسان کے جسم کے کسی بھی حصے پر مسّے نکل سکتے ہیں۔ عام حالات میں ہم اس کیفیت سے پریشان نہیں ہوتے خواہ یہ مسّے چہرے پر ہی کیوں نہ ہوں۔ اسی طرح ذکر پر مسّوں کا رونما ہونا بھی عام سی بات ہے۔ نہ کہ کوئی بیماری۔ یہ مسّے جنسی صلاحیت یا جنسی عمل پر کسی طرح سے اثر انداز نہیں ہوتے۔ لیکن لاعلمی کی وجہ سے عام نوجوان ان مسّوں پر پریشان ہوجاتے ہیں۔ یہ مسّے آسانی سے نکالے جاسکتے ہیں اور اگر نہ بھی نکالے جائیں تو بھی کوئی حرج نہیں۔ (مبین)

ذکر پر سخت گٹھے پڑ جانا

عموماً ادھیڑ عمر کے بعض لوگوں کے ذکر میں سخت قسم کے گٹھے یا گانٹھیں بن جاتی ہیں۔ یہ ایک بیماری ہے جس کا پہلی بار ذکر ایک فرانسیسی سرجن نے کیا۔ ان گٹھوں کی وجہ سے ذکر کا تناؤ متاثر ہوتا ہے۔

جب تھوڑی بہت ایریکشن ہوتی ہے تو فرد کو نہایت تکلیف ہوتی ہے جس کی وجہ سے فرد مباشرت نہیں کر سکتا کیونکہ اسے شدید جسمانی اور ذہنی کوفت ہوتی ہے۔ ابھی تک اس کا کوئی موثر علاج دریافت نہیں ہوا لیکن یہ بیماری بہت ہی کم ہے۔ (مبین)

فوری تناؤ

اکثر افراد کا خیال ہے کہ فرد کو بجلی کے بلب کی طرح فوری تناؤ ہونا چاہیے۔ جب ایسا نہیں ہوتا تو اسے جنسی کمزوری سمجھتے ہیں اور پریشان ہو جاتے ہیں۔ نوجوانوں کا تناؤ 20 سال کی عمر تک فوری ہوتا ہے مگر پھر عمر کے بڑھنے کے ساتھ بتدریج کم ہوتا جاتا ہے یعنی شروع میں تناؤ فوری ہوتا ہے 40 سال کی عمر کے بعد قدرے تاخیر سے ہوتا ہے۔ 60 سال کی عمر کے بعد ذرا زیادہ دیر سے ہوتا ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اس عمر میں تناؤ کے لیے بیوی کے چھونے اور سہلانے کی ضرورت پڑے۔ یہ سب کچھ نارمل عمل **Function** ہے۔ تازہ ترین ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ 20 سال کی عمر میں فرد کو فوری تناؤ ہوتا ہے۔ 50 سال کے بعد جوانی سے دوگنا اور 70 سال کے بعد تین گنا وقت درکار ہوتا ہے۔ یہ سب کچھ نارمل ہے نہ کہ کوئی بیماری۔ (دستور: ذاکر)

ذکر (Penis) کے تناؤ کا معیار

بعض اوقات کچھ افراد اس وجہ سے پریشان ہو جاتے ہیں کہ شاید ان کے ذکر کا تناؤ کافی نہیں اور شاید وہ مباشرت کے قابل نہیں۔ حالانکہ ان کے پاس تناؤ ماپنے اور جانچنے کا کوئی پیمانہ اور معیار نہیں۔ یہ صرف ان کا خیال ہوتا ہے کہ ان کا تناؤ کافی نہیں۔

تناؤ کا ایک ہی معیار ہے اگر میاں مباشرت کے وقت اپنے ذکر کو بیوی کی فرج (Vagina) میں داخل کر دے تو اس کا تناؤ بالکل نارمل ہے۔ تاہم ایک بات یاد رہے کہ انسانی ذکر ہڈی یا کسی سخت چیز کا بنا ہوا نہیں بلکہ یہ نرم گوشت کا بنا ہوا ہے۔ جو کہ خون کی نالیوں میں زیادہ خون جانے سے تن جاتا ہے اور سخت ہو جاتا ہے۔ تناؤ کی صورت میں ذکر کے بہت زیادہ سخت ہونے کی توقع نہیں کی جا سکتی۔ یہ بالکل ایک نارمل کیفیت ہے۔

تناؤ کے وقت ذکر میں درد (Painful Erection)

بعض نوجوان ذکر میں تناؤ کے وقت درد محسوس کرتے ہیں اس کی وجوہات میں زیادہ عام وجہ مقامی چوٹ، السر، پیشاب کی نالی یا پراسٹیٹ غدود میں سوزش ہے۔ اس کے علاوہ ذکر کا بہت زیادہ ٹیڑھا پن Peyroie's Disease ہے۔ اس صورت میں کسی اچھے ڈاکٹر Urologist سے رابطہ کریں۔

کامیاب جنسی عمل کے لیے ذکر کا بہت سخت ہونا ضروری ہے___؟

اکثر نوجوانوں کا خیال ہے کہ بیوی کی جنسی تسلی (Satisfaction) کے لیے ذکر کا بہت سخت ہونا ضروری ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ذکر بہت ہی نرم و نازک فرج (Vagina) میں داخل ہونے کے لیے بنایا ہے نہ کہ دیوار میں سوراخ کرنے کے لیے۔ تاہم 17 تا 19 سال کی عمر میں فرد کا ذکر تناؤ میں بہت سخت (Hard) ہوتا ہے۔ اس عمر میں اسے جنس مخالف کے لیے استعمال نہیں کیا جاتا۔ چنانچہ عدم استعمال اور عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس کی سختی میں قدرے کمی آ جاتی ہے جو کہ ایک بالکل نارمل عمل ہے۔

عورت کی جنسی تسکین کے لیے ذکر کے سخت اکڑاؤ (Hardness) کی ہرگز ضرورت نہیں۔ ہائٹ رپورٹ سے بھی یہی ثابت ہوا کہ عورتوں کی اکثریت بہت سخت ذکر اور زوردار جھٹکوں اور ضربات (Storkes) کو پسند نہیں کرتی۔ ذکر کو کسی قدر سخت (Hard) ہونا چاہیے۔ تاہم اس کا کوئی پیمانہ نہیں۔ اس کا ایک ہی معیار ہے کہ فرج (Vagina) میں داخل ہو جائے۔ (دستور: ذکر)

تناؤ میں پہلے سے کمی جنسی کمزوری کی علامت ____؟

کچھ افراد جب ان کی عمر 30 سال سے زیادہ ہو جاتی ہے تو وہ اپنے جنسی جذبات کی شدت میں کچھ کمی اور ذکر کے تناؤ کی طاقت (Strength) میں 17/18 سال کی عمر کی نسبت قدرے کمی محسوس کرتے ہیں۔ جو اگرچہ بہت معمولی ہوتی ہے مگر یہ افراد پریشان ہو جاتے ہیں۔ جنسی جذبات کی شدت اور ذکر کا تناؤ اور اکڑاؤ (Hardness) 15 اور 20 سال کی عمر کے دوران بہت زیادہ ہوتا ہے۔ نیم حکیم اس معمولی کمی کا باعث مشت زنی یا کثرت جماع (Intercourse) کو قرار دیتے ہیں۔ یہ کیفیت اور معمولی کمی پریشانی کا سبب نہیں ہونی چاہیے کیونکہ عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ جسم کے ہر عضو کی طاقت میں کمی آتی ہے۔ مثلاً عمر کے بڑھنے کے ساتھ دوڑنے کی رفتار میں کمی آ جاتی ہے۔ اسی طرح وزن اٹھانے کی مقدار میں بھی کمی آ جاتی ہے۔ یہ چیز کھیل کے میدان میں بہت نمایاں ہے۔ اکثر کھیلوں کے نمایاں کھلاڑی 20/25 سال کی عمر کے لگ بھگ ہوتے ہیں۔ مگر 25 سال کے بعد ان کی کارکردگی Strength پہلے کی طرح نہیں رہتی۔ انٹرنیشنل کھیلوں میں 30 سال سے زیادہ عمر کا کھلاڑی شاذ ہی ہوتا ہے

یعنی 30 سال کی عمر میں فرد جسمانی طور پر 20 سال کی عمر کی طرح موثر (Efficient) نہیں ہوتا۔ اگرچہ اس کی کارکردگی بالکل ختم نہیں ہوجاتی۔ ذکر کے ساتھ بھی یہی معاملہ ہے۔ یعنی عمر کے بڑھنے کے ساتھ دوسرے جسمانی اعضاء کی طرح جنسی جذبات کی شدت اور ذکر کے تناؤ و سختی (Hardness) میں قدرے کمی آجاتی ہے۔ یہ ایک فطری عمل ہے جس سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ (ذکر کی سختی میں کمی کے باوجود اگر فرد کی عمومی صحت ٹھیک ہے تو وہ مرتے دم تک مباشرت کے قابل ہوتا ہے۔ اگرچہ 60 سال کے بعد بعض لوگوں کو شخصی (Self) یا بیوی کی طرف سے اشتعال (Stimulation) کی ضرورت پڑتی ہے۔) (مبین)

کیا اپنی مرضی سے تناؤ پیدا کیا جاسکتا ہے____؟

بعض نوجوانوں کا خیال ہے کہ جس طرح فرد اپنی مرضی سے جب چاہے اپنی انگلی یا بازو کو کھڑا کرسکتا ہے اسی طرح وہ اپنی مرضی سے جب بھی چاہے اپنی ذکر (Penis) کو اکڑا سکتا ہے۔ مگر جب وہ ایسا نہیں کرپاتا تو پریشان ہوجاتا ہے اور اپنے آپ کو جنسی طور پر کمزور اور نامرد خیال کرتا ہے۔ (دستور، ذاکر، مبین) یہ بات ذہن میں رکھیں کہ تناؤ کا تعلق فرد کے دماغ اور جسم کے ساتھ ہے اور یہ تناؤ اپنی مرضی، خواہش اور حکم Order سے پیدا نہیں کیا جاسکتا۔ یعنی کوئی فرد ہمیشہ اپنی مرضی سے تناؤ پیدا نہیں کرسکتا۔ اسی لیے ماہرین کہتے ہیں کہ اپنی مرضی سے ہر چیز حاصل کی جاسکتی ہے سوائے تناؤ (Erection) کے۔ دراصل یہ بھوک کی طرح کا ایک عضویاتی (Psysiolgical) عمل (Process) ہے جس طرح کوئی فرد اپنی مرضی سے بھوک پیدا نہیں کرسکتا اسی طرح

تناؤ بھی اپنی مرضی سے پیدا نہیں کی کیا جاسکتا۔ جس طرح بھوک پید اہونے کے لیے مناسب عضویاتی اور ماحولی (Environmental) حالات (Cirumstances) ضروری ہیں، اسی طرح تناؤ (Erection) پیدا کرنے کے لیے بھی مناسب عضویاتی اور ماحول مہیج (Stimulus) کا ہونا ضروری ہے۔ فرد صرف اس وقت بھوک محسوس کرتا ہے جب کھانا کھائے کچھ وقت گزر گیا ہو۔ اس کے علاوہ ماحول اور کھانا کتنا اچھا اورلذیذ ہو یہ عوامل بھی بھوک پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اسی طرح ذکر میں تناؤ تب ہوگا جب فرد جنس (Sex) کے حوالے سے سوچے گا، پڑھے گا، دیکھے گا، سنے گا یا لمس محسوس کرے گا وغیرہ۔ یہ چیزیں تناؤ (Erection) کے لیے مہیج ہیں۔ کیونکہ کسی بھی فرد کو اپنے تناؤ پر کنٹرول نہیں۔ اس لیے بعض اوقات فرد کو کسی نامناسب جگہ مثلاً کلاس روم یا گھر میں ماں باپ کے سامنے تناؤ ہو جاتا ہے۔ جسے وہ شعوری طور پر ختم نہیں کرسکتا اور شرمندہ ہوتا ہے۔ یعنی تناؤ پر فرد کو شعوری طور پر کنٹرول نہیں۔ اسی طرح نوجوان اپنے تناؤ کو چیک کرنے کے لیے کسی پیشہ ور عورت کے پاس جاتے ہیں، مگر وہاں کوشش کے باوجود ان کو تناؤ نہیں ہوتا اور پھر ان کو یقین آجاتا ہے کہ وہ بیوی کے قابل نہیں۔ گذشتہ دنوں میرے پاس ایک نوجوان لڑکا علاج کے لیے آیا۔ اسے یقین تھا کہ وہ نامرد ہے جب اس کا نفسیاتی تجزیہ کیا گیا تو معلوم ہو کہ اس کو کئی بار زنا کا موقع ملا، اس نے کوشش بھی مگر احساس گناہ اور خوف کی وجہ سے اسے تناؤ ہی نہ ہوا۔

اپنے دوستوں کو جنسی گمراہی سے بچنے کے لئے www.noorclinic.com وزٹ کرنے کا مشورہ دیں

خصیوں (Testicles) کا سائز

بعض نوجوان اپنے خصیوں (Testicles) کی جسامت کے حوالے سے فکرمند ہوتے ہیں۔ عام طور پر تصور کیا جاتا ہے کہ چھوٹے سائز کے خصیوں والا فرد جنسی طور پر کمزور ہوتا ہے۔ اسی طرح خصیوں کی تھیلی (Scrotum) اگر تنی ہونے کی بجائے ڈھیلی ڈھالی اور لٹکی ہوئی ہو تو یہ بھی جنسی کمزوری کی علامت سمجھی جاتی ہے۔ جبکہ حقیقت یہ ہے خصیوں کے سائز یا تھیلی کی جلد کی لچک کا جنسی قوت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں ۔

خصیوں (Testicles) کی گولیوں کا اوپر نیچے ہونا

کچھ نوجوان اس لیے بھی پریشان ہوتے ہیں کہ ان خصیوں کی گولیاں کبھی اوپر چلی جاتی ہیں اور کبھی نیچے۔ اس حوالے سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ کسی خرابی کی علامت نہیں بلکہ ایک نارمل عضویاتی عمل ہے۔ دراصل نطفے (Sperms) خصیوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ ان کے زندہ رہنے کے لیے ضروری ہے کہ خصیوں کا درجہ حرارت جسم سے کچھ کم ہو۔ کیونکہ اگر خصیوں کا درجہ حرارت جسم کے درجہ حرارت کے برابر ہو جائے گا تو سپرم مر جائیں گے اور فرد اول تو اولاد پیدا ہی نہ کر سکے گا اور اگر اولاد ہوگی تو یہ زیادہ تر لڑکیاں ہوں گی۔ چنانچہ فطرت نے اس سلسلے میں ایسا نظام بنایا ہے کہ سردیوں میں یہ گولیاں اور جسم کے قریب چلی جاتی ہیں تا کہ مطلوبہ درجہ حرارت برقرار رہے کیونکہ زیادہ ٹھنڈک بھی نطفوں (Sperms) کے لیے نقصان دہ ہے اور گرمیوں میں یہ گولیاں جسم سے دور نیچے چلی جاتی ہیں تا کہ ان کا درجہ حرارت جسم کے درجہ حرارت سے کم رہے اور نطفوں کو کوئی نقصان نہ پہنچے۔ یاد رہے کہ حدت (Heat) نطفوں کی دشمن ہے ۔

اس لیے گرم جگہوں پر کام کرنے والے افراد مثلاً ٹرک ڈرائیور اور بیکریوں میں کام کرنے والے لوگوں کے گرمی کی وجہ سے نطفوں کی تعداد کم ہو جاتی ہے اور ان کے ہاں اکثر بیٹیاں پیدا ہوتی ہیں۔ اسی طرح کمپیوٹر پر زیادہ کام کرنے والے لوگوں کی بھی بیٹیاں زیادہ ہوتی ہیں۔ اس لیے نوجوانوں کو چاہیے کہ وہ اپنے خصیوں کو ٹھنڈا رکھیں۔ گرمیوں میں تنگ کپڑے خصوصاً انڈرویئر نہ پہنیں اور جب بھی باتھ روم میں جائیں اپنے خصیوں کے اوپر 2/3 منٹ ٹھنڈا پانی ڈال لیں۔ (Shettles)

چنانچہ گولیوں کا اوپر نیچے جانا کوئی خرابی نہیں بلکہ یہ ان کی بہتر کارکردگی (Healthy Functioning) کے لیے ضروری ہے۔ اس طرح ایک گولی عموماً کچھ بڑی ہوتی ہے اور دوسری کچھ چھوٹی، یہ بھی کوئی نقص نہیں۔ قبل ازیں یہ بھی بتایا جا چکا ہے کہ عموماً 85 فیصد بائیں گولی نسبتاً نیچے ہوتی ہے یہ بھی بالکل ایک نارمل چیز ہے۔ (مبین:Hyder)

منی (Semen)

مشت زنی (Masturbation) کے بعد سب سے زیادہ غلط باتیں منی (Semen) کے حوالے سے مشہور ہیں۔ اکثر نوجوان منی کی کوالٹی کے حوالے سے پریشان ہیں کہ یہ پتلی ہے یا گاڑھی، تھوڑی ہے یا زیادہ، طاقت سے نکلتی ہے یا بغیر طاقت کے۔ نیم حکیم اسے بھی خوب Exploit کرتے ہیں۔

منی تین جگہ بنتی ہے۔

1۔ خصیوں Testicles

2۔ پراسٹیٹ غدود

3۔ منی کی تھیلیاں (Seminal Vesicles)

ان تینوں جگہ سے نکل کر پیشاب کی نالی میں اکٹھی ہو جاتی ہے۔ خصیوں میں دو طرح کے سیل (Cells) ہوتے ہیں۔ پہلی قسم جنسی ہارمون Testosterone پیدا کرتے ہیں جن کا تعلق جنسی خواہش اور مردانہ قوت (Potency) یعنی تناؤ کے ساتھ ہے۔ یعنی اس ہارمون کی وجہ سے شہوت اور ذکر (Penis) میں تناؤ پیدا ہوتا ہے۔ دوسرے سیل نطفہ (Sperm) پیدا کرتے ہیں جو بچہ پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ فرد جب ایک بار انزال (Ejaculate) ہوتا ہے تو خارج ہونے والی منی کی تعداد 3.5 ملی لیٹر ہوتی ہے جس میں 20 کروڑ تا ایک ارب نطفے (Sperms) ہوتے ہیں۔ حمل کے لیے اندازاً تین کروڑ صحت مند (Active) سپرم کی ضرورت ہے لیکن اس صورت میں عموماً لڑکی پیدا ہوتی ہے۔ اگر سپرم زیادہ ہوں گے تو لڑکا پیدا ہونے کے امکانات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ سپرم کا جنسی قوت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ اگر سپرم بالکل ختم ہو جائیں تو بھی فرد کی مردانہ قوت پر کوئی اثر نہیں پڑتا اور فرد جنسی عمل کے لیے بالکل فٹ ہوتا ہے۔ اس لیے بعض افراد جنسی لحاظ سے بہت مضبوط اور (Active) ہوتے ہیں مگر وہ بچہ پیدا نہیں کر سکتے۔ (Kothari:Shettle)

انفرادی اختلافات کی وجہ سے منی کی کوالٹی میں فرق ہوتا ہے۔ جس کا مردانہ قوت (Potency) کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ منی کا سوائے بچے پیدا کرنے کے کوئی فنکشن نہیں لہذا اس کی کوالٹی کی کوئی اہمیت نہیں۔ منی سپرم کے اخراج کے لیے ایک ذریعہ (Carrier) ہے۔ یعنی اس کے ذریعے سپرم باہر آتے ہیں۔ دوسرے منی میں پروٹین اور شوگر وغیرہ کی صورت میں سپرم کے لیے خوراک ہوتی ہے۔ لہذا منی کی کوالٹی کے حوالے سے ہرگز پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔

منی پیشاب اور پاخانے کی طرح ناپاک نہیں۔ کچھ علماء اسے بالکل ناپاک سمجھتے ہیں اور بعض اسے خفیف ناپاک سمجھتے ہیں لہذا خشک منی کو رگڑنا ہی کافی ہے۔ حضرت عائشہؓ حضور ﷺ کی خشک منی کو رگڑ کر صاف کر دیا کرتی تھیں اور دھوتی نہیں تھیں۔ البتہ گیلی منی کو دھویا کرتی تھیں اور اللہ کے نبی ﷺ انہی گیلے کپڑوں میں نماز کے لیے تشریف لے جاتے۔ ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ میں رسول اللہ ﷺ کے کپڑے سے منی کو مل دیتی پھر حضور ﷺ اس میں نماز پڑھتے۔ (مسلم)

ایک دوسری حدیث میں آپؓ فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کے کپڑے سے منی کو میں دھوتی پھر حضور ﷺ نماز کے لیے تشریف لے جاتے اور دھونے کا نشان اس میں ہوتا۔ (بخاری، مسلم)

اس سلسلے میں ایک اہم مسئلہ یہ ہے کہ اگر منی لطف کے ساتھ یا بھرپور طرح بغیر لطف سے نکل جائے تو فرد پر غسل فرض ہو جاتا ہے۔

منی (Semen) کے حوالے سے معروف غلط فہمیاں

منی ایک قیمتی چیز ہے ــــ خون سے بھی قیمتی ــــ؟

نیم حکیموں کے خیال کے مطابق منی جوہر حیات اور ایک بے حد قیمتی چیز ہے۔ مشہور فارمولا ہے کہ 100 قطرے دیسی گھی کے تو ایک قطرہ خون کا اور 100 قطرے خون کے تو ایک قطرہ منی کا۔ یعنی منی کا بہنا خون کے بہنے سے بھی زیادہ قیمتی ہے۔ میرا ایک نوجوان کلائنٹ اس خیال کی وجہ سے پاگل ہوگیا کیونکہ اس کا خیال تھا کہ یہ ایک بہت ہی قیمتی چیز ہے۔ ایک بار یہ نوجوان مشت زنی کر رہا تھا۔ انزال کے قریب اسے خیال آیا کہ یہ تو بہت قیمتی چیز ہے تو اس نے منی کو چلو میں اکٹھا کیا اور پی گیا۔

جدید تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ منی قوت حیات نہیں اور نہ ہی یہ خون سے قیمتی ہے اور نہ ہی اس کا خوراک کے ساتھ بلاواسطہ (Direct) کوئی تعلق ہے۔ اگر ہوتا تو غریبوں کے بچے پیدا ہی نہ ہوتے۔ مردانہ کمزوری کی وجہ سے ان کی بیویاں بھاگ جاتیں۔ ایک انڈین ڈاکٹر کیول دھیر نے حساب کتاب کرکے اندازہ لگایا ہے کہ اگر منی واقعی خون سے قیمتی ہے تو ایک بار انزال سے خون کی ایک بوتل (500 ملی لیٹر) نکل جاتی ہے۔ بہت سے لوگوں نے کبھی نہ کبھی دن میں دو بار مشت زنی ضروری ہوتی ہے۔ اس صورت میں دو بوتلیں خون کی نکلنے کے بعد یہ زندہ کیسے رہے۔ میرا وہ کلائنٹ جو دن میں 15 بار تک کرلیتا تھا اسے تو کسی بھی صورت میں زندہ نہیں ہونا چاہیے جبکہ وہ نہ صرف زندہ ہے بلکہ ہٹا کٹا ہے اور بچے پیدا کر رہا ہے۔ دراصل منی تھوک سے زیادہ قیمتی نہیں اور اسکے بننے میں جسم کی اتنی ہی طاقت صرف ہوتی ہے جتنی تھوک بنانے میں۔ (دستور: ذاکر: مبین)

منی ایک طاقت ہے____؟

گذشتہ دنوں ایک خوبصورت 6 فٹ کا صحت مند نوجوان میرے پاس علاج کے لیے آیا۔ اس نے مجھے بتایا کہ اس کی ماں اس کی شادی کرنا چاہتی ہے، مگر وہ انکاری ہے۔ اسے یقین تھا کہ وہ شادی کے قابل نہیں کیونکہ اس نے مشت زنی کے ذریعے اپنی مردانہ قوت ضائع کر دی۔ وہ گذشتہ 14 سال سے مشت زنی کر رہا ہے اور کوشش کے باوجود اسے روک نہیں سکا۔ جدید ریسرچ سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ منی ایک قوت Energy نہیں اور نہ ہی اس کا مردانہ قوت کے ساتھ کوئی تعلق ہے۔ جونہی اس نوجوان کو اس حقیقت کا علم ہوا اس کی خوشی اور اطمینان دیکھا نہ جاتا تھا۔ اس نے ہنسی خوشی شادی کے لیے ہاں کر دی۔ (دستور، ذاکر، کیول وھیر، مبین)

گاڑھی منی سے زیادہ جنسی سرور آتا ہے____؟

اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ بھرپور جنسی لطف کے لیے منی کا شہد کی طرح گاڑھا ہونا ضروری ہے۔ اس کی بھی کوئی حقیقت نہیں۔ جنسی لطف کے لیے منی کا خارج ہونا ضروری ہے۔ بعض اوقات تو فرد انزال کے بغیر بھی جنسی لطف (Orgasm) حاصل کر لیتا ہے اور کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ فرد گاڑھی منی خارج کرتا ہے مگر جنسی لطف سے محروم رہتا ہے۔ یہ سب کچھ نارمل ہے۔ (دستور، ذاکر، مبین)

منی آہستہ نکلے تو بچہ پیدا نہ ہوگا____؟

عام خیال ہے کہ انزال کے وقت منی کو طاقت (Force) کے ساتھ یعنی پھدک کر نکلنا چاہیے ورنہ بچہ پیدا نہ ہوگا۔ یہ خیال بھی 100 فیصد غلط ہے۔

منی کو اگر چمچ کی مدد سے بھر کر فرج (Vagina) میں ڈال دیا جائے تو بھی بچہ پیدا ہو جائے گا۔ تاہم اس سلسلے میں امریکی محققین ماسٹر اینڈ جانسن نے تحقیق کی ہے کہ انزال کے وقت ایک نوجوان کی منی ایک فٹ سے دو فٹ دور جاگرتی ہے جبکہ 40 سال کے بعد 6 انچ تا ایک فٹ دور جا گرتی ہے۔

قرآن مجید میں ہے کہ:

" خلق من ماءِ دافق یخرج من بین الصلب والترائب " (سورہ الطارق)

جدید تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہو چکی ہے منی دور گرے یا نزدیک اس کا مردانہ قوت اور بچہ کی پیدائش کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔

پتلی منی جنسی اور تخلیقی کمزوری کی علامت ہے____؟

کاشف ایک صحت مند نوجوان تھا۔ یہ شادی سے پہلو تہی کر رہا تھا۔ علاج کے لیے میرے پاس آیا۔ اس کا یہ خیال تھا کہ چونکہ اس کی منی بہت پتلی ہے لہٰذا وہ جنسی طور پر کمزور ہے جس کی وجہ سے وہ بیوی کو مطمئن نہیں کر سکے گا اور دوسرا اس کے بچے بھی پیدا نہ ہوں گے۔ یہ ایک اور غلط بات ہے کہ اگر منی پتلی ہے تو یہ جنسی کمزوری کی علامت ہے اور اس سے تخلیقی کمزوری بھی ظاہر ہوتی ہے۔ یعنی اگر منی پتلی ہو گی تو اس سے بچہ پیدا نہ ہو گا۔ ان دونوں باتوں کی کوئی حقیقت نہیں۔ جدید ریسرچ سے ان دونوں باتوں کی تردید ہوتی ہے۔ (ذاکر: مبین)

مرد کے انزال کے بغیر بھی بچہ پیدا ہوسکتا ہے

اصول تو یہ ہے کہ مباشرت کے دوران جن فرد کا انزال ہوتا ہے تو مرد کے نطفے (Sperms) متعلقہ جگہ Falopian Tube میں پہنچ کر حمل کا سبب بنتے ہیں۔ مگر بعض اوقات مرد کے انزال کے بغیر بھی عورت حاملہ ہوسکتی ہے۔ اس کی صورت کچھ یوں ہوتی ہے کہ انزال سے پہلے ذکر سے ایک خاص رطوبت کے ایک دو قطرے خارج ہوتے ہیں۔ بعض اوقات اس رطوبت میں نطفے (Sperms) بھی موجود ہوتے ہیں۔ چنانچہ جب فرد مباشرت کے دوران انزال نہیں ہوتا مگر قطرے نکل جاتے ہیں جس کی وجہ سے بعض اوقات انزال کے بغیر عورت حاملہ ہوجاتی ہے۔ اگر چہ اس کے امکانات بہت ہی کم ہیں۔ (Hyde)

کیا منی کو محفوظ (Store) کیا جاسکتا ہے ؟

منی کے حوالے سے ایک عام تصور یہ ہے کہ منی کو محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ اس سے فرد کی طاقت محفوظ رہے گی۔ حقیقت یہ ہے کہ دنیا میں کوئی بھی فرد منی کو محفوظ نہیں کرسکتا۔ کیونکہ یہ مسلسل بنتی اور خارج ہوتی رہتی ہے۔ گلاس بھر جانے کی صورت میں اگر اس میں مزید پانی ڈالا جائے تو ظاہر ہے کہ پانی گر جائے گا۔ اسی طرح منی کی تھیلیاں (Seminal Vesicles) بھر جانے کے بعد اخراج کا تقاضہ کرتی ہیں۔ یہ تھیلیاں عموماً ساڑھے تین دن کے بعد بھر جاتی ہیں۔ پھر اگر فرد شعوری طور پر منی خارج نہیں کرے گا تو یہ احتلام کی صورت میں غیر شعوری طور پر خارج ہوجائے گی۔

شادی شدہ مرد حضرات طاقت اور منی کو محفوظ (Store) کرنے کے چکر میں جنسی عمل سے پرہیز کرتے ہیں۔ حالانکہ جنسی عمل سے پرہیز کی صورت میں فرد کی مردانہ قوت میں کمی آجاتی ہے۔ دوسری طرف جنسی خواہش کو مسلسل دبانے سے فرد کئی طرح کے نفسیاتی مسائل مثلاً انتشار توجہ، بے خوابی ٹینشن، جھنجھلاہٹ (Frustration) اور اضطراب (Nervousness) کا شکار ہو جاتا ہے۔

وہ لوگ جو ملک سے باہر کام کرتے ہیں اور سال دو سال کے بعد وطن واپس آتے ہیں لمبا عرصہ جنسی عمل سے محروم ہونے کی وجہ سے ان افراد کی جنسی خواہش اور مردانہ قوت یعنی تناؤ میں کمی ہو جاتی ہے۔ مزید برآں یہ لوگ سرعتِ انزال کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔ اس صورت میں علاج کرانے کے ضرورت نہیں بلکہ جنسی سرگرمی میں حصہ لینے کی وجہ سے یہ مسائل خود بخود حل ہو جاتے ہیں۔ یورپ اور امریکہ میں اسی دلیل کے باعث جیل کے قیدیوں کو اپنی بیویوں سے ملنے کی اجازت دی جاتی ہے۔

کیا منی کو محفوظ (Save) کرنے سے صحت بہتر ہوتی ہے___؟

نہ صرف عام لوگوں بلکہ حکماء کا بھی خیال ہے کہ اگر منی کو خارج نہ ہونے دیا جائے اور اسے Save کر لیا جائے تو فرد کی صحت اچھی ہوگی، جسم مضبوط ہوگا عمر لمبی ہوگی اور اس کی اتھلیٹکس کی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا۔ یعنی اگر کوئی فرد منی کو خارج نہ کرے تو وہ سپر اتھلیٹ بن جائے گا۔ اس فلسفہ کے تحت ہمارے ہاں کے پہلوانوں کی جلد شادی نہیں کی جاتی۔ جدید تحقیق سے اس طرح کی کوئی بات ثابت نہیں ہو سکی۔ لہٰذا یہ تصور قطعی غلط ہے کہ منی کو محفوظ کرنے سے فرد رستم زماں بن جائے گا۔ (دستور: ذاکر: کیول دھیر: مبین)

منی کا اخراج صحت کے لیے نقصان دہ ہے____؟

یہ بات 100 فیصد غلط ہے کہ منی کے اخراج سے صحت پر برے اثرات پڑتے ہیں بلکہ حقیقت یہ ہے کہ منی کا اخراج صحت کے لیے بے حد مفید ہے کیونکہ اس کے اخراج سے فرد کو ہمیشہ ذہنی اور جسمانی سکون ملتا ہے جس سے صحت اچھی ہوتی ہے نہ کہ خراب۔ اس لیے نئی نئی شادی کی صورت میں جب نوجوان زیادہ مباشرت کرکے زیادہ منی خارج کرتے ہیں تو ان کی صحت خراب ہونے کی بجائے بہتر ہوتی ہے اور اکثر نوجوان شادی کے بعد موٹے ہوجاتے ہیں۔ (ٹائم: ذاکر: مبین)

منی کی مقدار میں کمی مردانہ کمزوری کی علامت ہے____؟

منی کے حوالے سے ایک عام خیال یہ بھی ہے کہ انزال کے وقت کم مقدار میں منی خارج ہو تو یہ جنسی کمزوری کی علامت ہے۔ اس کا حقیقت سے دور کا بھی تعلق نہیں۔ منی کی مقدار کا انحصار کئی باتوں پر ہے۔ نوجوانوں میں منی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ مگر 50 سال کے بعد اس کی مقدار میں کمی ہوجاتی ہے۔ اسی طرح اگر جلدی جلدی منی خارج کی جائے یعنی روزانہ مباشرت کی جائے تو بھی منی کی مقدار کم ہوگی اور اگر ہفتہ میں ایک بار مباشرت کی جائے تو منی مقدار زیادہ ہوگی۔ اس طرح اگر فرد جنسی طور پر بہت زیادہ مشتعل ہو یعنی جنسی کھیل (Foreplay) لمبا ہو تو بھی زیادہ مقدار میں منی خارج ہوگی۔ ویسے ماسٹر اینڈ جانسن کی تحقیق کے مطابق اوسطاً ایک انزال میں 3.5 ملی لیٹر منی خارج ہوتی ہے۔ (Kothram: مبین)

منی کے رنگ میں تبدیلی مردانہ کمزوری کی علامت ہے ____؟

جوانی میں خارج ہونے والی منی کا رنگ بالکل سفید ہوتا ہے مگر عمر کے بڑھنے کے ساتھ منی کی رنگت بدل جاتی ہے پھر اس کا رنگ سفید سے ہلکا پیلا (Light Yellow) ہو جاتا ہے۔ جدید ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ منی کے رنگ کا مردانہ قوت کے ساتھ ہرگز کوئی تعلق نہیں اور نہ ہی یہ کوئی بیماری ہے۔ لہٰذا منی کے رنگ میں تبدیلی مردانہ کمزوری کی علامت نہیں۔ (Kothram)

منی میں خون اور پیپ کا آنا

بعض اوقات فرد کی منی میں خون یا پیپ شامل ہوتی ہے۔ اس کی بڑی وجہ پراسٹیٹ غدود (Prostate Gland) اور منی کی تھیلیوں (Seminal Vesicles) کی انفکشن (Infection)، سوزش (Inflamation) اور اختناق (Congestion) ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ صدمہ (Trauma) اور (Urethritis) کی وجہ سے بھی منی میں خون اور پیپ آجاتی ہے۔ اس صورت میں کسی اچھے ڈاکٹر (Urologist) سے علاج کروائیں۔ (Kothari)

جریان/دھاتت

جریان سے مراد عموماً وہ سفید مادہ لیا جاتا ہے جو پیشاب یا رفع حاجت کے بعد یا پہلے مرد کے ذکر (Penis) سے خارج ہوتا ہے۔ نیم حکیم اسے ایک بہت ہی خطرناک جنسی بیماری قرار دیتے ہیں جس کے بہت سے نقصانات ہیں۔

جریان کی مفروضہ تباہ کاریاں

جریان کے حوالے سے مختلف لوگوں نے غلط فہمیاں پھیلائی ہوئی ہیں جن کا حقیقت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔

ہومیو ڈاکٹر علی اصغر چوہدری اپنی کتاب میں فرماتے ہیں کہ جریان سے:

1۔ دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔ پڑھنے کو دل نہیں چاہتا اور پڑھنے کے باوجود کچھ یاد نہیں ہوتا۔

2۔ بینائی کمزور ہونے لگتی ہے۔

3۔ اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ طرح طرح کے خوف طاری ہو جاتے ہیں۔ ذرا ذرا سی بات پر گھبراہٹ ہوتی ہے۔ دل دھڑکتا ہے اور آنکھوں کے آگے اندھیرا آ جاتا ہے۔

4۔ چستی چالاکی ختم ہو جاتی ہے۔ چہرہ بے رونق ہو جاتا ہے۔ بدن سست اور کمزور ہونے لگتا ہے۔ ذرا سی محنت مشقت پر بدن تھک کر چور ہو جاتا ہے۔

5۔ کسی کام کو دل نہیں چاہتا۔

6۔ ٹانگوں اور کمر میں درد ہونے لگتا ہے۔

7۔ سستی اور اداسی چھا جاتی ہے۔

8۔ مزاج میں چڑچڑاپن پیدا ہو جاتا ہے۔

9۔ احساس کمتری طاری ہوجاتی ہےاور کسی سے آنکھ ملا کر بات کرنے کا حوصلہ نہیں رہتا۔

10۔ مجلسوں میں جانے سے خوف سا محسوس ہوتا ہے۔

منی جوہر حیات ہےاس کے ضائع ہونے سے زندگی کا چراغ ٹمٹمانے لگتا ہےاوراس کی روشنی کم ہونے لگتی ہے۔

یہ سب لغو ہے

اگر آپ کبھی اتوار کے اخبارات کے اشتہارات اور دیواری اشتہارات کا جائزہ لیں تو محسوس ہوگا کی ساری قوم جنسی مریض ہےاور اس قوم کا سب سے بڑا مسئلہ جریان ہے۔ نوجوان اس کے علاج پر ہزاروں خرچ کر دیتے ہیں مگر کچھ فرق نہیں پڑتا۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ کوئی بیماری نہیں یہ عموماً Urethral Gland سے نکلنے والا مادہ ہوتا ہے جو عموماً اس وقت نکلتا ہے جب فرد پیشاب یا پاخانہ کے لیے زور لگاتا ہے۔ بعض اوقات جنسی ہیجان یا احتلام وغیرہ کی وجہ سے کچھ منی خارج ہوجاتی ہے چونکہ پیشاب کی نالی سیدھی نہیں بلکہ انگلش کے حرف S کی شکل کی ہے جس کہ وجہ سے ساری منی خارج نہیں ہوتی بلکہ منی ایک دو قطرے پیشاب کی نالی سے نچلے ٹیڑھے حصے میں رہ جاتے ہیں۔ چونکہ پیشاب اور منی کے اخراج کا ایک ہی راستہ ہے چنانچہ جب فرد بعد ازاں پیشاب کرتا ہے تو یہ بچی ہوئی منی کے پہلے قطروں کے ساتھ باہر آجاتی ہے۔

میڈیکل نقطہ نظر سے اس نام نہاد جریان کی کوئی اہمیت نہیں اور نہ ہی یہ کسی بیماری یا کمزوری کی علامت ہے اس کے علاج کی کوئی ضرورت نہیں کیونکہ یہ ایک فطری عمل (Process) ہے۔ (ذاکر: مبین: Kothari)

قطرے (Drops)

اکثر نوجوان قطروں کی شکایت کرتے ہیں۔ ایسے نوجوان نہ صرف کمزوری محسوس کرتے ہیں بلکہ کپڑوں کو ناپاک سمجھ کر نماز نہیں پڑھتے۔ یہ قطرے کیا ہیں؟ جب بھی کوئی فرد خصوصاً غیر شادی شدہ نوجوان Sex کے حوالے سے سوچتا ہے، تصور کرتا ہے یا جنسی بات سنتا ہے کوئی جنسی کتاب پڑھتا ہے۔ ننگی تصویر دیکھتا ہے یا جنسی مخالف کو دیکھتا یا اس سے باتیں کرتا ہے تو جنسی ہیجان کہ وجہ سے اس کے ذکر (Penis) سے سفید لیسدار رطوبت خارج ہوجاتی ہے۔ یہ رطوبت کبھی تناؤ کے ساتھ خارج ہوتی ہے جبکہ اکثر شہوت اور تناؤ کے بغیر خارج ہوجاتی ہے۔ یہ اسی طرح ہے جس طرح مٹھائی کو دیکھ کر فرد کے منہ میں پانی بھر آتا ہے۔ (املی یا کھٹی چیزیں دیکھ کر بھی منہ میں پانی آجاتا ہے) منی کی تھیلیاں عموماً ساڑھے تین دن کے بعد بھر جاتی ہیں اور اگر کئی دن منی کا اخراج نہ ہو تو معمولی جنسی ہیجان کہ وجہ سے یہ تھیلیاں سکڑ کر منی کے ایک دو قطرے بغیر لطف کے خارج کر دیتی ہیں۔ یہ کوئی بیماری اور خطرناک چیز نہیں اور نہ ہی اس کے کسی بھی طرح کے کوئی نقصانات ہیں کیونکہ منی کوئی قیمتی چیز نہیں۔ تھوک جتنی قیمتی ہے۔

اکثر یہ رطوبت منی کی بجائے پراسٹیٹ غدود سے نکلنے والا مادہ Prostate (Discharge) ہوتا ہے۔ یہ مادہ کسی کا زیادہ اور کسی کا کم نکلتا ہے۔ اسی طرح یہ رطوبت کسی فرد کی گاڑھی اور کسی کی پتلی ہوتی ہے۔ کچھ نیم حکیم اسے بھی جریان کہتے ہیں اور نوجوانوں کو بے حد خوف زدہ کرتے ہیں کہ اس سے فرد جنسی طور پر کمزور ہوجاتا ہے اور شادی کے قابل نہیں رہتا۔ حالانکہ جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ مادہ ایک خاص حکمت کے تحت خارج ہوتا ہے۔

کیونکہ انسان جب بھی سیکس کے حوالے سے سوچتا ہے تو اگلا قدم مباشرت ہی ہوتی ہے۔ قدرت انسان کو اس کام کے لیے تیار کر دیتی ہے اور کچھ چکنا مادہ نکل کر ذکر کے منہ پر آ جاتا ہے جو بطور چکناہٹ (Lubricant) کام دیتا ہے جس کی وجہ سے ذکر کا منہ چکنا ہو جاتا ہے جس سے دخول (Penetration) آسان ہو جاتا ہے۔ جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اس رطوبت کا اخراج کسی بھی طرح سے نقصان دہ نہیں۔

اس کے علاوہ زیادہ جنسی ہیجان میں اور انزال سے قبل ایک دو قطرے ایک شفاف مادے کے بھی خارج ہو جاتے ہیں۔ یہ منی نہیں ہوتی بلکہ کوپر گلینڈ سے نکلنے والا مادہ ہوتا ہے جس کو قدرت ایک اور خاص مقصد کے تحت انزال سے پہلے خارج کرتی ہے۔ ذکر کی نالی میں پیشاب کی وجہ سے سخت تیزابیت پیدا ہو جاتی ہے اور اگر اس تیزابیت کو ختم کیے بغیر ہی منی خارج ہو جائے تو تیزابیت کی وجہ سے نطفے (Sperms) مر جائیں اور انسان کی پیدائش نہ ہو۔ لہٰذا یہ مادہ پیشاب کی نالی کی تیزابیت کو ختم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ مادہ پیشاب کی نالی کو بھی چکنا کر دیتا ہے جس وجہ سے منی کا اخراج آسان ہو جاتا ہے۔ بصورت دیگر گاڑھی منی کا اخراج مشکل اور لطف کی بجائے جسمانی تکلیف کا سبب بن جائے۔ بعض اوقات بظاہر بغیر کسی جنسی ہیجان کے بھی یہ مادہ خارج ہو جاتا ہے ایسی صورت میں جنسی ہیجان لاشعوری ہوتا ہے جس سے اگرچہ فرد آگاہ نہیں ہوتا مگر اس کے ردعمل میں رطوبت خارج ہو جاتی ہے۔ اگرچہ یہ کوئی بیماری نہیں مگر نیم حکیموں کے زبردست پراپیگنڈہ کی وجہ سے نوجوان اسے بیماری سمجھ لیتے ہیں اور پھر توقع (Expectation) کی وجہ سے کمزوری محسوس کرنے لگتے ہیں کیونکہ انسان جیسے سوچتا ہے ویسے ہو جاتا ہے۔ (ذاکر: مبین Kothari

چونکہ منی اور پیشاب کے اخراج کی ایک ہی نالی ہے چنانچہ جنسی طور پر مشتعل ہونے پر پیشاب سے پہلے اور بعد سفید مواد کا اخراج ایک نارمل عضویاتی عمل (Process) ہے نہ کہ کوئی بیماری۔ چنانچہ اس سلسلے میں فکرمند ہونے کی ضرورت نہیں۔ البتہ اگر جنسی اشتعال میں یہ مادہ خارج نہیں ہوتا تو بات فکر کی ہے۔

اس حوالے سے ایک اور اہم بات ذہن میں رہے کہ ان قطروں سے کپڑے ناپاک نہیں ہوتے اور نہ ہی اس سے غسل فرض ہوجاتا ہے۔ ان قطروں کے بعد ذکر کو دھولینا کافی ہے۔ کپڑوں کو دھونے کی ضرورت نہیں۔ ان پر صرف پانی چھڑک لیا جائے اور غسل کی بجائے صرف وضو کرلیا جائے۔ اللہ کے نبی ﷺ کے ایک مشہور صحابیؓ کو یہ مسئلہ تھا، تو آپ ﷺ سے مسئلہ پوچھا گیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ عضو کو دھو کر، کپڑوں پر پانی چھڑک لیا جائے اور وضو کرلیا جائے۔ (مسلم) ان قطروں کو ہمارے ہاں عموماً مذی کہا جاتا ہے۔

پیشاب کے قطرے گرنا

کچھ نوجوان پیشاب کرنے کے بعد قطرے گرنے کی شکایت کرتے ہیں۔ دراصل پیشاب کی نالی نہ صرف لمبی ہوتی ہے بلکہ سیدھی نہیں ہوتی بلکہ اس کی شکل انگلش کے حرف S جیسی ہوتی ہے، جس نوجوان کی یہ نالی ذرا زیادہ ٹیڑھی ہو تو اس کے نچلے حصے میں پیشاب کے چند قطرے رہ جاتے ہیں۔ یہ بھی کوئی بیماری نہیں اور نہ ہی اس کے علاج کی ضرورت ہے۔ (ذاکر مبین)

اس مسئلے کو حل کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ پیشاب کرنے کے بعد چند لمحے انتظار کریں تاکہ سارا پیشاب اچھی طرح خارج ہوجائے۔

ایک اور طریقہ یہ ہے کہ پیشاب کرنے کے بعد بائیں ہاتھ کی انگلیوں سے خصیوں (Testicles) کو تھوڑا سا اوپر اٹھائیں اور پھر پیشاب کی نالی کو بالکل نیچے (Root) سے دبایا جائے، دباتے دباتے آخر Tip تک پہنچ جائیں۔ اس عمل کو دو تین بار دہرائیں پھر عضو کو پانی سے دھولیں۔ قطرے آنے بند ہو جائیں گے۔ پیشاب سے کپڑے پلید ہوجاتے ہیں۔ قطروں کی صورت میں پاکی کے لیے وضو کے بعد مخصوص جگہ کپڑوں پر پانی چھڑک لیا جائے۔ (صحیح مسلم)

قطروں کے مسئلے کو حل کرنے کے لیے کیگل (Kegel Exercise) کی مشق کی جائے۔ اس مسئلہ کے حل کا یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے۔ اس مشق میں پیشاب اور پاخانے کو روکنے والے مسلز کی مشق کی جاتی ہے۔ اس سے نہ صرف سرعت انزال کا مسئلہ بھی حل ہو جاتا ہے بلکہ بعض افراد کا ذکر موٹا ہو جاتا ہے۔ مشق کے لیے ایک بار باتھ روم جائیں۔ پیشاب کریں، درمیان میں 3 سیکنڈ کے لیے پیشاب کو روک لیں، پھر چھوڑ دیں۔ پھر تین سیکنڈ کے لیے روکیں اور چھوڑ دیں۔ اس طرح 10 منٹ یہ مشق کریں اور نوٹ کریں کہ وہ کون سے مسلز ہیں جن کو کھینچ (Contract) کر آپ پیشاب کو روکتے ہیں۔ بعد ازاں باتھ روم جائے بغیر ان مسلز کو سکیڑنے کی دن میں تین بار صبح، دوپہر اور شام مشق کریں۔ پہلے ہفتے پانچ بار، تین تین سیکنڈ کے لیے مسلز کو کھینچنا ہے۔ وقت کا اندازہ کرنے کے لیے گھڑی استعمال کرنے کی ضرورت نہیں بلکہ تین بار "ایک ہزار ایک، ایک ہزار دو، ایک ہزار تین" گنیں، تیسرے ہفتے 15، 15 بار اور 10، 10 سیکنڈ کے لیے مشق کی جائے۔ چوتھے ہفتے 20، 10 بار اور 15، 15 سیکنڈ کے لیے، پانچویں ہفتے 20، 20 بار اور 20، 20 سیکنڈ کے لیے یہ مشق کی جائے۔ چھٹے ہفتے بھی یہی مشق کریں۔

عموماً 6 ہفتوں کے بعد نہ صرف قطرے آنا بند ہو جاتے ہیں بلکہ فرد کو انزال پر بھی کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے اور پھر حسب ضرورت جونہی ان مسلز کو بھینچا جائے گا انزال رک جائے گا۔ دو ہفتوں کی مشق کے بعد انزال بہت پر لطف ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ مشق نظام ہضم کو بھی بہتر کرتی ہے۔

بعض اوقات قطرے نکلتے ہی نہیں کیونکہ چیک کرنے پر کپڑے خشک ہوتے ہیں۔ اس صورت میں فرد کو قطرے نکلنے کا صرف احساس اور وہم ہوتا ہے جبکہ قطرے نکلتے نہیں۔ اگر یہ وہم زیادہ ہو تو پھر کسی ماہر نفسیات سے علاج کرائیں کیونکہ یہ ایک بیماری ہے جس کو OCD کہا جاتا ہے۔ (مبین)

پیشاب کا دودھیا پن جنسی کمزوری کی علامت ہے ___ ؟

نوجوان الف کا پیشاب دودھیا ہو گیا اور اسے یقین ہو گیا کہ وہ اس جنسی طور کمزور ہو گیا کیونکہ نیم حکیم اسے شدید جنسی بیماری بتا کر نوجوانوں کو خوف زدہ کرتے ہیں۔ الف نے ایک معروف ھومیو ڈاکٹر سے علاج کرایا مگر کچھ فرق نہ پڑا۔ اس دوران اس کی بیوی اسے چھوڑ کر ہمیشہ کے لیے چلی گئی۔ حالانکہ اس دودھیا پن کا جنس (Sex) اور مردانہ قوت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ نیم حکیموں کا خیال ہے کہ یہ منی جو پیشاب میں شامل ہو کر بہہ رہی ہے اور چونکہ منی خون سے بھی زیادہ قیمتی ہے لہٰذا اس دودھیا پن سے فرد جسمانی اور جنسی طور پر کمزور ہو جاتا ہے۔ یہ ایک نہایت غلط بات اور جہالت ہے کیونکہ منی اور پیشاب کبھی اکٹھے نہیں ہو سکتے، عام حالات میں پیشاب کی نالی کا منہ بند ہو جاتا ہے اور یہ صرف اس وقت کھلتا ہے جب فرد نے پیشاب کرنا ہو۔

پیشاب کا یہ دودھیا پن پیشاب میں فاسفیٹ کی زیادتی کی وجہ سے ہوتا ہے جو عموماً زیادہ سبزی کھانے والے لوگوں میں پایا جاتا ہے لیکن ہر سبزی کھانے والے کے پیشاب میں فاسفیٹ کی زیادتی نہیں ہوتی۔ تاہم یہ زیادتی کوئی بیماری نہیں اور نہ ہی اس کا جنسی کمزوری کے ساتھ کوئی تعلق ہے لہٰذا اس کے علاج کی کوئی ضرورت نہیں۔ اسی طرح بعض اوقات دوا کھانے سے بھی پیشاب کا رنگ بدل جاتا ہے۔

دودھیا پن کی دوسری وجہ پیشاب میں ایک مادہ Albumin کا شامل ہونا ہے۔ اگرچہ اس کا بھی جنسی کمزوری کے ساتھ کوئی تعلق نہیں تاہم یہ گردوں کی خرابی کو ظاہر کرتا ہے مگر ایسا بہت ہی کم ہوتا ہے۔ اس کا علاج کرایا جائے۔ آپ اپنے طور پر بھی پیشاب کو چیک کر سکتے ہیں کہ آیا یہ Albumin ہے یا فاسفیٹ۔ اس کے لیے شیشے کے گلاس میں تھوڑا سا پیشاب لیں۔ اس میں نمک کے تیزاب کے 2/3 قطرے ڈالیں۔ اگر پیشاب سفید ہو جائے گا تو فاسفیٹ کی زیادتی ہوگی اور اگر سفید نہ ہو تو Albumin کی علامت ہوگی اس صورت میں کسی اچھے ڈاکٹر Urologist سے رابطہ کریں۔ (دستور)

بعض مردوں کی منی مباشرت کے دوران مثانے میں چلی جاتی ہے جس سے پیشاب دودھیا ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ عموماً پیشاب کی نالی کا آپریشن ہوتا ہے۔ یہ نقصان دہ نہیں۔ منی خود بخود بعد ازاں پیشاب کے ساتھ خارج ہو جاتی ہے لیکن بہتر ہے کہ کسی ڈاکٹر کو چیک کرالیا جائے۔ (Zakir)

دو دھاری پیشاب ____ خرابی ____؟

دوسری پریشانیوں کی طرح دو دھاری پیشاب بھی ایک عام الجھن ہے۔ پیشاب کی نالی نرم اور لچکدار ہونے کی وجہ سے پچکی ہوئی ہوتی ہے۔ یہ اس وقت حسب ضرورت کھل جاتی ہے جب پیشاب یا منی اس میں خارج ہوتی ہے۔ جب پیشاب کی نالی میں سے پیشاب خارج نہ ہو رہا ہو تو یہ نالی اس میں موجود رطوبت کی وجہ سے چپک جاتی ہے۔ ایسی حالت میں جب کبھی پیشاب کیا جائے تو اس کا امکان ہوتا ہے کہ نالی اپنے قطر کے بیچ کے حصے میں چپکی رہے گی اور چپکے ہوئے حصہ کے دونوں طرف کھل جائے۔ اس طرح خارج ہونے والا پیشاب دو دھاروں میں خارج ہوتا ہے۔ جب پیشاب کی دھار زیادہ تیز ہو جائے تو یہ دو دھار میں تبدیل ہو جاتی ہے یعنی پیشاب کا کبھی کبھار دو دھاروں میں خارج ہونا کوئی بیماری اور خرابی نہیں۔ (مبین)

سفید اور زرد رنگ کا پیشاب ____ بیماری ____؟

پیشاب کا زرد یا پانی کی طرح ہونا بڑی حد تک موسمی حالات پر منحصر ہے۔ سخت گرمی کے دوران میں جب پسینہ زیادہ خارج ہوتا ہے تو پیشاب ہلکے زرد یا پانی جیسا ہوتا ہے۔ پیشاب کے رنگ میں یہ تبدیلی اس پر منحصر ہے کہ پانی کس قدر پیا۔ پانی کے کم یا زیادہ پینے کہ وجہ سے بھی پیشاب کا رنگ زرد یا بے رنگ ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض ادویات کے استعمال کی وجہ سے بھی پیشاب کا رنگ بدل جاتا ہے۔ یہ سب کچھ نارمل ہے نہ کہ کوئی بیماری۔

(مبین)

پیشاب میں جلن اور خون

بعض اوقات فرد پیشاب خارج کرتے ہوئے جلن محسوس کرتا ہے۔ اس کی بڑی وجہ پیشاب میں تیز ابیت کا بڑھ جانا ہے۔ وہ لوگ جو گوشت وغیرہ زیادہ کھاتے ہیں مگر پانی کم پیتے ہیں، ان کے پیشاب میں تیزابیت بڑھ جانے کہ وجہ سے جلن ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ پراسٹیٹ یا مثانے میں انفیکشن کی وجہ سے بھی جلن ہوتی ہے۔ کبھی کبھار پیشاب کے ساتھ خون بھی خارج ہوتا ہے۔ یہ خون کبھی پیشاب کے شروع میں، کبھی درمیان میں اور کبھی آخر میں آتا ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں مگر عام وجوہات میں مثانے میں پتھری کا ہونا، پیشاب کی نالی، پراسٹیٹ یا مثانے کی انفکشن شامل ہے۔ تاہم اس کا فرد کی مردانہ قوت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ ان صورتوں میں کسی اچھے ڈاکٹر (Urologist) سے مدد لیں۔

مرد میں عورت سے زیادہ جنسی خواہش____؟

عام لوگوں کا خیال ہے کہ عورتوں میں مردوں کے مقابلے میں جنسی خواہش کم ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ مباشرت میں فعال کردار (Active Role) ادا نہیں کرتیں۔ اس میں کوئی حقیقت نہیں۔ مختلف تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ جنسی خواہش کے لحاظ سے مرد اور عورت دونوں میں تقریباً برابر ہیں۔ اگر کچھ فرق ہے تو بہت معمولی۔ یعنی مردوں میں جنسی خواہش عورتوں سے بہت معمولی سی زیادہ ہوتی ہے۔ البتہ عورت کو مرد کے مقابلے میں اپنی جنسی خواہش پر زیادہ کنٹرول ہے۔ اس کے علاوہ فطری جھجک اور حیا کا بھی فرق ہے۔

عموماً مرد بصارت سے یعنی عورت کو دیکھ کر جنسی طور پر مشتعل ہوتا ہے جبکہ عورتیں بصارت کی بجائے پیار و محبت کی گفتگو سے مشتعل ہوتی ہیں۔ اس لیے عام بے پردگی کی وجہ سے مرد جنسی طور پر مقابلتاً جلد مشتعل ہو جاتا ہے۔

(Hyde:Zakir:Zilbergeld)

مرد کے جسم پر بال

پرانے دور سے یہ بات مشہور چلی آ رہی ہے کہ وہ مرد جن کے جسم پر زیادہ اور گھنے بال ہوں وہ زیادہ مردانہ قوت رکھتے ہیں۔ اسی طرح وہ مرد جن کے جسم پر بال نہیں ہوتے وہ جنسی طور پر کمزور ہوتے ہیں۔ بالوں کے ہونے یا نہ ہونے کا مردانہ قوت کے ساتھ ہرگز کوئی تعلق نہیں۔ اسی طرح مردوں کے سینے پر پیدا ہونے والے بالوں کے بارے میں بھی کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ یہ زیادہ گھنے ہوں تو ایسا نوجوان زیادہ مردانہ قوت اور جنسی میلان رکھتا ہے۔ لیکن جدید ریسرچ سے یہ بات ثابت نہیں ہو سکی۔ دوسرے الفاظ میں یہ ایک بے بنیاد عقیدہ ہے کہ سینے پر زیادہ بالوں، گھنے بالوں اور سیاہ بالوں کا سیکس کے ساتھ کوئی تعلق ہے۔

گنجا پن مردانگی کی علامت ____؟

کچھ لوگوں میں یہ بات معروف ہے کہ گنجے آدمی دوسروں کے مقابلے میں زیادہ قوت مردی رکھتے ہیں۔ یعنی گنجا پن مردانہ قوت کی علامت ہے۔ ارسطو کا خیال تھا کہ جنسیات میں انتہائی دلچسپی اور شغف گنجے پن کا موجب ہوتا ہے۔

اس وقت سے یہ خیال عام ہوگیا کہ گنجے آدمی جنسی طور پر زیادہ طاقت ور ہوتے ہیں لیکن اس خیال کو برطانیہ کے شاہی ہسپتال میں گنجے اشخاص کے مردانہ ہارمونوں کے مطالعے نے غلط ثابت کر دیا ہے۔ اس ریسرچ میں 48 تندرست آدمیوں کو جن کی عمروں کا اوسط 40 سال تھا۔ نتائج کی جانچ کے بعد گنجے اور عام آدمیوں کے خون میں مردانہ ہارمون Testosterone کی سطح (Level) میں کوئی فرق نہ پایا گیا اور نہ ہی یہ ثابت ہوا کہ گنجے پن کا مردانہ قوت کے ساتھ کوئی تعلق ہے۔ (ذاکر)

زیادہ دیر تک جاری رہنے والی مباشرت زیادہ لطف انگیز ہوتی ہے ____؟

یہ بات پوری دنیا میں معروف ہے کہ زیادہ دیر تک جاری رہنے والا جنسی عمل زیادہ لطف انگیز ہے۔ اسی لیے دنیا میں ہر فرد مباشرت کے وقت کو بڑھانا چاہتا ہے اور اس کے لیے ہر قربانی دینے کو تیار ہے۔ اس کے لیے پوری دنیا کے بازار ادویات سے بھرے پڑے ہیں جبکہ حقیقت یہ ہے کہ 75 فیصد تا 80 فیصد خواتین صرف مباشرت (دخول) سے جنسی عروج (آرگیزم) حاصل نہیں کرتیں، چاہے جنسی عمل کتنا ہی طویل کیوں نہ ہو۔ مختلف ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ عورتوں کی اکثریت بہت طویل جماع (مباشرت) کو پسند نہیں کرتی کیونکہ طویل مباشرت سے ان کو لطف کی بجائے تکلیف ہوتی ہے خصوصاً اگر فرج (Vagina) میں چکنائی نہ ہو جو کہ عموماً لمبے جماع میں کم یا ختم ہوجاتی ہے۔ (دستور) ہائٹ (Hite) کے سروے کے مطابق عورتوں کی اکثریت طویل مباشرت کو پسند نہیں کرتی۔ بھرپور جنسی لطف کے لیے زیادہ وقت نہیں بلکہ مباشرت کا طریقہ زیادہ اہم ہے۔ جس کا تفصیلی ذکر میری کتاب ازدواجی خوشیاں برائے مرد اور ازدواجی خوشیاں برائے خواتین میں موجود ہے۔

کم عمر شوہر اور بوڑھی بیوی ____؟

کہا جاتا ہے کہ مرد کو اپنی عمر سے زیادہ عمر کی عورت سے شادی نہیں کرنی چاہیے۔ زیادہ عمر کی عورت سے شادی کر کے مرد جلد بوڑھا ہو جاتا ہے جبکہ عورت جوان ہو جاتی ہے۔ اس کی کوئی حقیقت نہیں۔ (ذاکر) حضرت خدیجہؓ کی عمر، اللہ کے نبی ﷺ سے 15 سال بڑی تھی اور ان کی زندگی بہت خوشگوار گزری۔ تاہم یہ ہے کہ عورت کی عمر مرد سے پانچ تا دس سال چھوٹی ہو کیونکہ عورتوں کا جسم بچوں کی پیدائش کی وجہ سے جلد ڈھل جاتا ہے جس کہ وجہ سے عورت میں کشش کم ہو جاتی ہے۔ اگر بیوی کی عمر کم ہوگی تو اس کی جسمانی کشش زیادہ دیر تک برقرار رہے گی۔ ویسے بھی عورت جسمانی لحاظ سے مرد کی نسبت جلد Mature ہو جاتی ہے۔

بڑی عمر کی مرد اور نوجوان بیوی ____؟

مشرق و مغرب میں یہ بات معروف ہے کہ اگر زیادہ عمر کا مرد کسی نوجوان لڑکی سے شادی کرے گا تو وہ بھی جوان ہو جائے گا۔ اس کا بوڑھے ہونے کا عمل (Aging Process) ختم ہو جائے گا۔ اسی لیے بوڑھے جاگیردار اور سرمایہ دار جوان ہونے کے لیے نوجوان لڑکیوں سے شادی کرتے ہیں۔ یہ بھی ایک مفروضہ ہے جس کی کوئی حقیقت نہیں۔ عمر کے فرق کہ وجہ سے نہ نوجوان فرد بوڑھا ہو جاتا ہے اور نہ ہی بوڑھا جوان ہو جاتا ہے۔

اپنے دوستوں کو جنسی گمراہی سے بچنے کے لئے www.noorclinic.com وزٹ کرنے کا مشورہ دیں

کمزور مرد ___ صحت مند عورت ___؟

ہمارے ہاں ایک خیال یہ بھی ہے کہ اگر کمزور اور دبلا پتلا مرد کسی صحت مند اور سڈول جسم والی عورت سے شادی کر لے تو اس صورت میں نہ صرف ایسا کمزور مرد عورت کو بھی جنسی طور پر پوری طرح مطمئن نہیں کر سکے گا بلکہ اس کے جسم کو نقصان پہنچے گا۔ اس کی صحت متاثر ہوگی اور اس کی عمر بھی کم ہو جائے گی۔ جدید ریسرچ سے اس طرح کی کوئی بات ثابت نہیں ہو سکی کہ اگر دبلا پتلا مرد صحت مند عورت سے شادی کر لے گا تو عورت کو کوئی فائدہ پہنچے گا یا مرد کو کوئی نقصان۔ دوسری طرف دیکھا گیا ہے کہ دبلے پتلے مردوں کی بیویاں جنسی طور پر بہت مطمئن ہوتی ہیں۔ مردانہ کمزوری کی ایک بڑی وجہ موٹاپا بھی ہے۔ (Hyde)

جنسی عمل سے طاقت اور توانائی میں کمی آتی ہے ___؟

یہ خیال بھی ہمارے ہاں بہت عام ہے کہ مباشرت سے مرد میں کمزوری پیدا ہوتی ہے کیونکہ اکثر لوگ مباشرت کے بعد تھکاوٹ اور توانائی میں کمی محسوس کرتے ہیں۔ دراصل جنسی عمل میں بھرپور جنسی جذبات کی وجہ سے پورا جسم (Tense) ہو جاتا ہے اور انزال کے بعد جسم ایک دم ریلیکس ہو جاتا ہے۔ اس Relaxation کو کمزوری اور توانائی کی کمی سمجھ لیا جاتا ہے۔ حقیقت ہے کہ جنسی عمل سے کسی بھی قسم کی کمزوری واقع نہیں ہوتی۔ (دستور: مبین: Hyde:time) مباشرت کے بعد فرد جو کمزوری محسوس کرتا ہے اس کی وجہ توقع (Expectation) ہے کہ اسے کمزوری ہوگی چنانچہ وہ کمزوری محسوس کرتا ہے۔

دراصل ہمارے ہاں قدیم حکماء کی وجہ سے یہ بات عام مشہور ہے کہ مباشرت سے فرد کمزور ہو جاتا ہے۔ ایک تجربہ میں ایک فرد سے کہا گیا کہ اس کے جسم سے کچھ خون نکالنا ہے جس سے اسے کچھ کمزوری محسوس ہو گی۔ اسے بستر پر لٹا کر ڈرپ لگا دی گئی۔ کچھ دیر بعد اسے بتایا گیا کہ خون نکالا جا چکا ہے تو وہ متوقع کمزوری کی وجہ سے بے ہوش ہو گیا حالانکہ اس کے جسم سے ایک قطرہ خون بھی نہ نکالا گیا تھا۔ دوسری طرف مختلف تجربات سے ثابت ہو چکا ہے کہ مباشرت سے انسان کو کمزوری کی بجائے تازگی اور سکون ملتا ہے۔ (ذاکر مبین)

بیویوں کی ازدواجی زندگی میں عدم دلچسپی

28 سالہ کشمالہ میرے کلینک آئی۔ وہ شادی شدہ اور ایک بچی کی ماں تھی۔ کشمالہ نے بتایا کہ اس کے میاں اسے جنسی طور پر مطمئن نہیں کر پاتے۔ شروع میں تو اس نے اس مسئلے کی طرف زیادہ دھیان نہ دیا مگر اب وہ عدم اطمینان کہ وجہ سے سخت پریشان تھی۔

ہمارے ہاں اکثر بیویاں ازدواجی زندگی میں بھرپور دلچسپی نہیں لیتیں۔ ایک تو مشرقی شرم و حیا جواب ختم ہوتی جا رہی ہے، دوسرا جنسی عدم اطمینان۔ ہمارے ہاں خاوند بیوی کے جنسی تقاضوں سے پوری طرح آگاہ نہیں جس کی وجہ سے وہ بیوی کو بھرپور جنسی لطف مہیا نہیں کر پاتے۔ بلکہ اکثریت تو ان کو مطمئن نہیں کر پاتی۔ جس کی وجہ سے کچھ طلاق لے لیتی ہیں، کچھ گمراہ ہو جاتی ہیں اور بہت بڑی تعداد گھٹ کر رہ جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے گھر جہنم بن جاتا ہے۔

ایک فرد کو الیکٹریشن بننے کے لیے 4 سال کی تربیت کی ضرورت ہے مگر خاوند بننے کے لیے وہ کوئی تربیت حاصل نہیں کرتا جس کی وجہ سے وہ شادی کے تقاضوں سے پوری طرح آگاہ نہیں ہوتا۔ ہمارے ہاں 90 فیصد مرد شادی کے لوازمات سے بے خبر ہیں۔ انہیں علم ہی نہیں کہ بیوی کو کس طرح جنسی سکون اور خوشی مہیا کرنی ہے۔ جس کی وجہ سے وہ خود تو ہر بار جنسی سکون حاصل کر لیتا ہے مگر بیوی ہر بار محروم رہتی ہے۔ اس وجہ سے آہستہ آہستہ سیکس (Sex) میں دلچسپی کھو دیتی ہے کیونکہ وہ جب جنسی ہیجان کے بعد آرگیزم (جنسی سکون) حاصل نہیں کر پاتی تو شدید فرسٹریشن کا شکار ہوتی ہے اور اسے نارمل ہونے میں کئی گھنٹے لگ جاتے ہیں۔ چونکہ وہ ہر بار عذاب سے گزرتی ہے لہٰذا وہ نہ صرف (Sex) میں دلچسپی نہیں لیتی بلکہ پہلو تہی (Avoid) کرتی ہے۔ اگر بیوی کو بھی جنسی سکون حاصل ہو تو وہ (Sex) میں بھرپور شرکت کرتی ہے یا کم از کم پہلو تہی نہیں کرتی۔ چنانچہ ہر مرد کے لیے ضروری ہے کہ وہ اس حوالے سے ضروری علم حاصل کرے۔ عورت کو مطمئن کرنا بہت ہی آسان ہے اگر آپ کو علم ہو کہ کیسے؟ یہ علم دینے کے لیے ہم لاہور اور دوسرے شہروں میں ایک سیمینار منعقد کرتے ہیں۔ اس میں شرکت کرکے آپ نہ صرف ہر بار بیوی کو مطمئن کر سکیں گے بلکہ آپ اسے بھرپور جنسی لطف مہیا کر سکیں گے۔ یہ علم انفرادی طور پر بھی حاصل کیا جا سکتا ہے۔

کثرت مباشرت (Intercourse) نقصان دہ ہے___؟

عوام کی اکثریت کا خیال ہے کہ مباشرت کی زیادتی نقصان دہ ہے۔ پرانے حکماء کا خیال تھا کہ فرد کو ساری زندگی میں ایک ہی بار مباشرت کرنی چاہیے یا پھر سال میں ایک بار (ایک صاحب لکھتے ہیں کہ سال میں ایک بار سے زیادہ مباشرت کرنا اپنی قبر کھودنے کے مترادف ہے)

یا پھر ایک ماہ میں ایک بار اور اگر فرد بالکل ہی کنٹرول نہیں کر سکتا تو ہفتہ میں ایک بار سے زیادہ مباشرت کسی بھی صورت میں نہیں ہونی چاہیے چونکہ منی طاقت ہے، خون سے بھی زیادہ قیمتی ۔ لہٰذا اس کے زیادہ اخراج سے فرد کمزور ہو جاتا ہے ۔

نیم حکیموں کے خیال کے مطابق کثرت مباشرت سے جسم کو طرح طرح کی بیماریاں لگ جاتی ہیں، بدن ڈھل جاتا ہے ۔ قوت کمزور ہو جاتی ہے ۔ اعصاب ڈھیلے پڑ جاتے ہیں ۔ اس سے پورا جسم متاثر ہوتا ہے ۔ خصوصاً دماغ سب سے زیادہ متاثر ہوتا ہے ۔ (امریکی کثرت مباشرت کے باوجود علم میں ساری دنیا سے آگے ہیں) اس کے علاوہ رعشہ، فالج، تشنج، ضعف بصر، چکر، درد کمر، درد گردہ، کثرت پیشاب، ضعف معدہ، ضعف قلب، ضعف سینہ وغیرہ کے امراض پیدا ہو سکتے ہیں ۔ یہ سب کچھ غلط ہے ۔ اس کی کوئی حقیقت نہیں ۔ ریسرچ سے کچھ بھی ثابت نہیں ہوا ۔ (مبین: Hyde) کیا زیادہ بولنے سے زبان کمزور ہو جاتی ہے یا زیادہ تھوکنے سے فرد کمزور ہو جاتا ہے ۔ حافظ ابن قیمؒ نے فرمایا تھا کہ اگر پانی نہ نکالا جائے تو کنواں خشک ہو جاتا ہے ۔ مباشرت چاہے کتنی ہی کیوں نہ ہو نقصان دہ نہیں ۔ ایک دن میں 10 بار کی جا سکتی ہے ۔ میرا ایک کلائنٹ ایک دن میں آٹھ بار کر لیتا ہے ۔ ایک اور کلائنٹ نے شادی کے پہلے دو سال روزانہ چار تا پانچ بار مباشرت کی اور اگلے دس سال میں اس نے کوئی ناغہ نہیں کیا ۔ صرف حیض کے دوران پرہیز کیا ۔ میرے ایک اور کلائنٹ نے آدھ گھنٹہ میں 3 بار مباشرت کی ۔

اس حوالے سے ایک اہم بات یہ ہے کہ جو لوگ جوانی میں زیادہ مباشرت کرتے ہیں وہی بڑھاپے میں جنسی طور پر متحرک (Active) ہوتے ہیں ۔

اگر ایک فرد جوانی میں ایک ماہ میں ایک آدھ بار مباشرت کرے گا۔ ایسا فرد بڑھاپے میں سال میں ایک آدھ بار ہی کر سکے گا۔ اس حوالے سے سادہ اصول یہ ہے کہ آپ جتنی زیادہ مباشرت کرتے ہیں اتنی ہی زیادہ کر سکیں گے ۔

ہفت روزہ ٹائم جنوری 2004ء میں ایک تحقیقی مضمون شائع ہوا، جس سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ فرد جو ہفتہ میں دو بار یا زیادہ مباشرت کرتے ہیں ان کی ازدواجی زندگی زیادہ خوشگوار ہوتی ہے۔ ان کی عمومی صحت بہتر اور عمر لمبی ہوتی ہے ۔ ہارٹ اٹیک کی شرح میں 50 فیصد کمی آجاتی ہے۔ ان کی قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے۔ درد کو برداشت کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ متحرک جنسی زندگی (Active Sexual Life) نہ صرف ڈپریشن کو کم کرتی ہے بلکہ فرد کئی قسم کے کینسر (عورتوں میں چھاتی کا کینسر، مردوں میں پراسٹیٹ کا کینسر) سے بھی محفوظ ہو جاتا ہے۔ ویسے معروف محقق کنسے Kinsey کے مطابق امریکہ میں مباشرت کی اوسط 3.35 فی صد ہے۔ اس کے باوجود لوگوں کی عمومی صحت بہت اچھی اور عمریں طویل ہیں ۔

جوانی میں زیادہ فعال زندگی ــــ بڑھاپے میں مردانہ کمزوری ــــ؟

ہمارے ہاں بزرگ نوجوان نسل کو مختلف طریقوں سے مباشرت میں میانہ روی اختیار کرنے کی تلقین کرتے ہیں ۔ ان کا خیال ہے کہ اگر جوانی میں کثرت سے مباشرت کی جائے تو یہ فرد کو کمزور کر دیتی ہے اور پھر جب یہ بڑھاپے کے دور میں داخل ہوتا ہے تو اس کی جنسی صلاحیت کم ہو جاتی ہے تو اس مردانہ کمزوری کی وجہ سے 50 سال کی عمر کے بعد وہ مباشرت کے قابل نہیں رہتا۔ حالانکہ حقیقت بالکل الٹ ہے، یعنی 60 سال کے بعد وہ لوگ جنسی طور پر متحرک ہو سکتے ہیں جو جوانی میں زیادہ متحرک (Active) ہوں ۔

ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ جوانی میں زیادہ مباشرت کرنے والے افراد 60 سال کی عمر کے بعد بھی ہفتہ میں کم از کم ایک بار مباشرت کر لیتے ہیں اور وہ نوجوان جو جوانی میں ہفتہ میں ایک آدھ بار مباشرت کرتے ہیں، وہ بڑھاپے میں ایک آدھ بار بمشکل مباشرت سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ لہٰذا اگر آپ 60 سال کے بعد سیکس (Sex) سے بھرپور لطف اندوز ہونا چاہتے ہیں تو آپ کو جوانی میں ہفتہ میں ایک بار سے زیادہ مباشرت کرنا ہوگی۔

(Hyde:Master and Jhonson)

دو بار مباشرت سے ایک سال عمر کم ہو جاتی ہے___؟

حامد میرا ایک نوجوان مریض تھا جس کی حال ہی میں شادی ہوئی۔ چار ماہ گزرنے کے باوجود وہ ابھی تک مباشرت نہ کر سکا۔ شروع میں حامد کو مردانہ کمزوری کا مسئلہ تھا۔ بعد ازاں وہ ٹھیک ہو گیا تو پھر بیوی کے مسئلے کی وجہ سے ازدواجی تعلقات قائم نہ کر سکا۔ جونہی حامد مباشرت کی کوشش کرتا اس کی بیوی کا سارا جسم اکڑ جاتا اور اس کی فرج (Vagina) کا منہ بالکل بند ہو جاتا اور حامد دخول Penetration نہ کر سکتا۔ عورتوں کی اس بیماری کو Vaginismus کہا جاتا ہے۔ طلاق تک نوبت پہنچ گئی۔ تاہم ہماری 5 ملاقاتوں، نشستوں یعنی (Sessions) کے بعد ان کا "کام" ہو گیا۔ بیوی یہی لفظ استعمال کرتی ہے۔ ایک سیشن میں حامد نے مجھ سے پوچھا کیا دو بار مباشرت کرنے سے فرد کی عمر ایک سال کم ہو جاتی ہے۔ میں نے پوچھا تمہیں کس نے بتایا۔ اس نے کہا کہ اس کے والد نے اسے مسلسل دو بار مباشرت سے منع کیا کیونکہ اس سے عمر کم ہوتی ہے۔ یہ بھی ایک نامعقول مفروضہ ہے۔

جس کی کوئی سائنسی حقیقت نہیں۔ اکثر نوجوان شادی کے ابتدائی مہینوں میں ایک رات میں تین چار بار مباشرت کر لیتے ہیں جس سے کسی طرح کوکوئی نقصان نہیں ہوتا۔ (مبین: Hyde)

مباشرت جتنی کم، عمر اتنی زیادہ ____؟

ہمارے یہاں ایک دلچسپ مغالطہ یہ ہے کہ میاں بیوی جتنی مباشرت کم کریں گے ان کی عمریں اتنی ہی لمبی ہوں گی۔ دوسرے الفاظ میں مباشرت جتنی زیادہ ہوگی عمریں اتنی کم ہوں گی۔ ہمارے ہاں زیادہ تر اسی اصول پر عمل کیا جاتا ہے اور مباشرت سے پرہیز کرکے عمر کو بڑھانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ پھر بھی ہمارے ہاں اوسط عمر 56 سال سے آگے نہیں بڑھتی۔ دوسری طرف ترقی یافتہ ممالک میں ہمارے مقابلہ میں بہت زیادہ مباشرت ہوتی ہے مگر وہاں اوسط عمر 70 سال سے زیادہ ہے۔ مغرب میں اس موضوع پر بہت ریسرچ ہو چکی ہے۔ جس سے یہ دلچسپ حقیقت سامنے آئی کہ وہ لوگ جو کم مباشرت کرتے ہیں ان کی عمریں ان لوگوں سے کم ہیں جو زیادہ مباشرت کرتے ہیں۔ (ٹائم)

60 سال کے بعد جذبات اور جنسی قوت ختم ہو جاتی ہے ____؟

دوسرے بہت سے مفروضوں کی طرح یہ بھی ایک نہایت غلط اور احمقانہ مفروضہ ہے جس کی کوئی حقیقت نہیں۔ اگرچہ عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ فرد کے جنسی عمل میں کچھ تبدیلیاں آجاتی ہیں۔ تاہم اگر فرد کی عمومی صحت ٹھیک ہے تو وہ مرتے دم تک جنسی عمل کے قابل ہوتا ہے۔ مشہور ایکٹر چارلی چپلن 80 سال کی عمر میں ہفتہ میں تین چار بار مباشرت سے لطف اندوز ہوتا تھا۔

ہائٹ کی رپورٹ سے بھی یہی بات سامنے آئی ہے کہ بعض 80 سالہ مرد ہفتہ میں چار پانچ بار مباشرت کر لیتے ہیں۔ ایک اور سروے سے معلوم ہوا کہ 37 فیصد بوڑھے امریکی ہفتہ میں ایک بار مباشرت ضرور کرتے ہیں۔ بعض مرد 60 سال کی عمر کے بعد ایک دن میں دو بار بھی مباشرت کر لیتے ہیں۔ ایک سے زیادہ ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ عام لوگ بڑھاپے میں سیکس Sex سے زیادہ لطف اندوز ہوتے ہیں۔ (Hyde) البتہ بڑھاپے میں تناؤ ذرا دیر سے ہوتا ہے۔ نوجوان آدمی 3 تا 5 سیکنڈ میں تناؤ حاصل کر لیتا ہے۔ جبکہ پچاس سال کی عمر میں تناؤ کے لیے دوگنا وقت اور 70 سال کی عمر میں تین گنا وقت چاہیے۔ بعض اوقات تو بیوی کو خاوند کے ذکر (Penis) کو مشتعل (Stimulate) کرنا پڑتا ہے۔ تناؤ بھی جوانی کی نسبت کم ہوتا ہے مگر فرد دخول (Penetration) کے قابل ہوتا ہے۔ اچھی بات یہ ہے کہ فرد کو انزال پر نسبتاً زیادہ کنٹرول ہوتا ہے۔ بعض اوقات انزال ہوتا ہی نہیں یہ سب کچھ نارمل ہے۔ اس طرح عورتوں کی فرج (Vagina) میں پانی ذرا دیر سے آتا ہے جو کہ جوانی میں جلد آ جاتا ہے۔

بڑھاپے میں مردوں اور عورتوں کے جنسی ہارمونز پیدا ہونے کی مقدار 30 سال کی عمر کے مقابلے میں کم ہو جاتی ہے۔ جنسی ہارمونز کی کمی کی وجہ سے فرد کی جنسی خواہش اور تناؤ میں قدرے کمی ہو جاتی ہے۔ مگر یہ پیداوار کبھی ختم نہیں ہوتی اور فرد مرتے دم تک مباشرت اور بچے پیدا کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ (Hyde) البتہ 5 فیصد مردوں کی جنسی ہارمون Testosterone کی کمی ذرا زیادہ ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے انہیں شہوت اور تناؤ نہیں ہوتا۔

یہ کمی Testosterone لے کر پوری کی جا سکتی ہے۔ مگر اس ہارمون کی بغیر کمی کے لینا نقصان دہ ہوتا ہے۔ ایک تازہ ریسرچ کے مطابق 80 سال سے زیادہ عمر کے صحت مند لوگوں میں 65 فیصد اور 30 فیصد عورتیں جنسی طور پر Active ہیں (Hyde)

کیا بوڑھوں کو Sex کی ضرورت نہیں ___؟

میرے ایک ساتھی ماہر نفسیات سید صابر حسین نے اپنا ایک کیس میرے ساتھ ڈسکس کیا۔ بڑے میاں شدید تنہائی اور ڈپریشن کا شکار تھے۔ نفسیاتی علاج کے دوران معلوم ہوا کہ اگرچہ بیوی بھی حیات ہے اور اسی گھر میں موجود ہے مگر دونوں علیحدہ علیحدہ کمروں میں سوتے ہیں اور دونوں تنہائی کا شکار ہیں۔ بدقسمتی سے ہمارے ہاں سمجھا جاتا ہے کہ بوڑھے والدین کو سیکس Sex کی ضرورت نہیں۔ جس کی وجہ سے ان بچاروں کو گپ شپ اور جنسی عمل کے لیے تنہائی نہیں ملتی۔ اول تو دونوں کو علیحدہ کمروں میں سونا پڑتا ہے یا پھر ماں ایک بیٹے کے پاس رہتی ہے جبکہ والد دوسرے بیٹے کے پاس۔ اس طرح دونوں نہ صرف جنسی لطف سے محروم رہتے ہیں بلکہ شدید تنہائی کا شکار ہو کر قبل از وقت موت کی وادی میں گم ہو جاتے ہیں۔ بہت سی ریسرچ سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ بوڑھوں کو بھی عام نوجوانوں کی طرح سیکس کی ضرورت ہے۔ مزید برآں بھرپور جنسی زندگی سے نہ صرف صحت بہتر ہوتی ہے بلکہ عمر میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ مردوں میں جوڑوں کے درد Arthritis پراسٹیٹ اور ہارٹ اٹیک کے مسائل بھی کم ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا ذہنی سکون، اچھی صحت اور لمبی عمر کے لیے بوڑھوں کو ہفتہ میں ایک بار ضرور جنسی عمل سے لطف اندوز ہونا چاہیے۔

اگر کوئی بوڑھا مرد تقریباً 60 دن تک جنسی عمل سے محروم رہے تو پھر شاید ہی کبھی دوبارہ جنسی عمل کے قابل ہو سکے (اصول ہے۔ Use It Or Lose It.) (Hyde: Time)

سرعت انزال مردانہ کمزوری کی علامت____؟

ایک ریسرچ کے مطابق امریکہ میں 75 فیصد مرد ڈھائی سے ساڑھے تین منٹ میں انزال حاصل کر لیتے ہیں مگر بہت سے لوگ آدھا منٹ میں ہی انزال ہو جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں سرعت انزال (Premature Ejaculation) کا مسئلہ بہت عام ہے۔ اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ سرعت انزال مردانہ اور جنسی کمزوری کی علامت ہے۔ عموماً مردانہ طاقت سے مراد تناؤ لیا جاتا ہے۔ مرد کے تناؤ کا نظام علیحدہ ہے اور انزال کا نظام علیحدہ۔ دونوں کا آپس میں کوئی تعلق نہیں۔ لوگوں کو تناؤ ہوتا ہے مگر انزال نہیں ہوتا۔ دوسری طرف لوگوں کو تناؤ نہیں ہوتا، مگر انزال ہو جاتا ہے۔ لہذا سرعت انزال کا سبب مردانہ کمزوری نہیں اس کی وجہ تقریباً ہمیشہ نفسیاتی ہوتی ہے۔ (Hyde) ماسٹر اینڈ جانسن کی ریسرچ سے معلوم ہوتا ہے کہ ایسے لوگوں کے پہلے جماع (Intercourse) جلدی میں کیے گئے ہوتے ہیں۔ بعد ازاں مشروطیت (Conditioning) کی وجہ سے عادت بن جاتی ہے۔ اس کا حل مشکل نہیں۔ ہماری اگلی کتاب "ازدواجی خوشیوں" میں اس کے بہت سے حل بتائے گئے ہیں۔ ویسے ہم اپنے سیمینار/ورکشاپ میں بھی اس کے حل بتاتے ہیں۔ یہ سیمینار لاہور میں اور لاہور سے باہر دوسرے شہروں میں بھی منعقد کیے جاتے ہیں۔ یہ سیمینار/ورکشاپ گروپ کے علاوہ انفرادی طور پر بھی کیا جا سکتا ہے۔

جنسی ٹانک اور ادویات جنسی طاقت میں اضافہ کرتے ہیں____؟

یہ مفروضہ بھی بالکل غلط ہے۔ کسی بھی قسم کا جنسی ٹانک (Sex Tonic) فرد کی جنسی قوت میں مستقل اضافہ نہیں کرتا۔ جنسی ٹانک یا دوا کا جنسی قوت کے ساتھ بلاواسطہ (Direct) کوئی تعلق نہیں۔ نام نہاد جنسی ٹانک تین طرح سے کام کرتے ہیں۔

1۔ افیون کی طرح کی ذہنی حالت (Mental State) کو بدل دیتے ہیں جس کی وجہ سے انزال جلد نہیں ہوتا۔

2۔ ذکر (Penis) میں دوران خون کو بڑھاتے ہیں جس سے فرد کو تناؤ (Erection) ہو جاتا ہے۔

3۔ ذکر کی نالی میں کھجلی (Irritation) پیدا کرتے ہیں جس سے مرد کو زیادہ لطف آتا ہے۔

دوسرے الفاظ میں کوئی بھی ٹانک یا دوا مردانہ قوت میں مستقل اضافہ نہیں کرتی۔ درمیانی عمر کے افراد کی جنسی خواہش (Desire) اور کارکردگی (Performance) کو بڑھانے کے لیے ایک ہارمون Testosterone استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بھی فرد کے لیے موزوں نہیں۔ یہ صرف ان 5 فیصد افراد کے لیے مفید ہے جن کا Testosterone لیول کم ہو جاتا ہے۔ اگر اسے بغیر ضرورت کے لیے لیا جائے تو اس سے کینسر ہو جانے کا امکان ہے۔

اسی طرح بعض اوقات ذکر میں Papaverine کا ٹیکہ لگا کر بھی تناؤ پیدا کیا جاتا ہے جو کہ زیادہ دیر تک برقرار رہتا ہے۔ اگر یہ تناؤ چار گھنٹوں سے زیادہ رہے تو خطرناک ہوتا ہے جس سے فرد مستقل طور پر نامرد ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں فوری میڈیکل Help کی ضرورت ہوتی ہے۔

مردانہ قوت کے لیے جتنی بھی ادویات ہیں یہ سب ذکر میں خون کے بہاؤ (Flow) کو بڑھا کر تناؤ پیدا کرتی ہیں۔ ان میں ویاگرا خاص کر معروف ہے۔ یہ ایک اچھی دوا ہے مگر یہ بھی خود بخود تناؤ پیدا نہیں کرتی بلکہ اس کے لیے جنسی اشتعال (Stimulation) کی ضرورت ہے۔ مردانہ قوت کی ادویات ہر فرد کے لیے موزوں نہیں۔ خصوصاً دل، گردوں، بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے یہ عموماً مہلک ہے۔ ویاگرا سے اب تک محتاط انداز کے مطابق 30 اموات ہو چکی ہیں۔ مزید برآں یہ ادویات ہمیشہ کامیاب نہیں ہوتیں۔ ویاگرا کی کامیابی کی شرح 80 فیصد ہے۔ اس حوالے سے احتیاط کی ضرورت ہے۔ صرف Patent ادویات ہی استعمال کی جائیں۔ آج کل ہربل ادویات مشہور ہو رہی ہیں۔ ان ادویات میں سے اکثر میں ویاگرا وغیرہ ہی شامل ہوتی ہیں۔ تاہم اکثر ادویات کا اثر نفسیاتی ہوتا ہے۔ ہفت روزہ ٹائم کے مطابق ایک بار پھر یہ ثابت ہو چکا ہے کہ 90 فیصد سیکس انسان کے دماغ میں ہوتی ہے چنانچہ اکثر مسائل اور ان کا حل نفسیاتی ہوتا ہے۔

خوراک اور مردانہ قوت____؟

مردوں نے اچھی خوراک کھانے کے بہت سے بہانے تلاش کر رکھے ہیں اور خواتین بڑے شوق سے ان کو یہ خوراک مہیا کرتی ہیں کیونکہ جنسی عمل دونوں کے لیے سکون کا باعث ہے۔ ہمارے ہاں تقریباً ہر فرد یہ سمجھتا ہے کہ خوراک کا مردانہ قوت کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ اس کے لیے حکماء نے مردانہ قوت کی خوراک کی ایک اچھی خاصی لسٹ تیار کر رکھی ہے مثلاً یہ خیال کہ مباشرت سے پہلے دودھ اور جلیبی اور بالائی کھانے سے مردانہ قوت میں اضافہ ہوتا ہے اور مباشرت کے بعد دودھ پینے سے توانائی کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔

خوراک کے حوالے سے بھی بہت ریسرچ ہو چکی ہے مگر ابھی تک کوئی ایسی خوراک دریافت نہیں ہو سکی جو مردانہ قوت میں اضافہ کرے۔ البتہ ہر وہ خوراک جو عمومی صحت کے لیے اچھی ہے وہی جنسی قوت کے لیے بھی مفید ہے۔ اسی طرح وہ خوراک جو صحت کے لیے نقصان دہ ہے وہ جنسی صحت کے لیے بھی نقصان دہ ہے۔ تاہم مردانہ قوت کے لیے Low Fat Diet مفید ہے جو عمومی صحت کے لیے بھی مفید ہے۔ (Bechtel)

شراب، سگریٹ اور مردانہ قوت ____؟

بہت سے لوگ عیاشی اور بدکرداری کے لیے شراب استعمال کرتے ہیں۔ یعنی شباب اور شراب کو اکٹھا کرتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ شراب جنسی خواہش اور مردانہ قوت یعنی تناؤ میں اضافہ کرتی ہے۔ شراب شروع میں کچھ عرصہ تھوڑی مقدار میں جنسی لطف و سرور میں اضافہ کرتی ہے مگر مسلسل استعمال سے اس سے نہ صرف جنسی خواہش ختم ہو جاتی ہے بلکہ مرانہ قوت کو بھی ختم کر دیتی ہے۔ یعنی فرد کو تناؤ نہیں ہوتا۔ اسی طرح سگریٹ نوشی کی وجہ سے خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں جس کی وجہ سے ذکر کی نالیوں میں بھرپور خون نہیں جاتا جس کی وجہ سے بھرپور تناؤ نہیں ہوتا۔ بار بار کی ریسرچ سے ثابت ہو چکا ہے کہ لمبا عرصہ سگریٹ نوشی اور زیادہ شراب نوشی فرد کی مردانہ قوت کو ختم کر دیتی ہے۔ (دستور: ذاکر Bechtel:Hyde)

طلاء اور مردانہ قوت ____؟

اخباری اشتہارات کا جائزہ لیں تو وہاں مردانہ قوت کی ادویات کے ساتھ بہت سے اشتہارات طلوں کے بھی ہوتے ہیں۔

نیم حکیم دعویٰ کرتے ہیں یہ طلے فرد کی جنسی طاقت کو بڑھاتے ہیں۔ بعض نیم حکیم ذکر (Penis) کی اور ہائنگ (Over Hauling) کی پرزور سفارش کرتے ہیں۔ اس میں ذکر کے اوپر کوئی دوا وغیرہ لگائی جاتی ہے۔ مردانہ قوت کے لیے استعمال ہونے والی ادویات میں سے طلاء سب سے کم موثر ہے۔ اس سے بعض لوگوں کو تناؤ آجاتا ہے۔ اکثر اوقات اس تناؤ کی وجہ نفسیاتی ہوتی ہے نہ کہ طلے کا اثر۔ بعض اوقات اس میں مضر صحت ادویات استعمال ہوتی ہیں، بہتر یہی ہے ان طلوں سے بچا جائے۔

مردانہ قوت میں اضافہ ____ کیسے ____؟

بادشاہ سے لے کر ایک عام مزدور تک ہر فرد مردانہ قوت میں اضافہ چاہتا ہے۔ اس کے لیے لاکھوں خرچ کرنے اور ہر قربانی دینے کے لیے تیار ہے۔ دوکانیں مردانہ قوت کی ادویات سے بھری پڑی ہیں۔ مردانہ قوت کا تعلق مردانہ جنسی ہارمون Testosterone کے ساتھ ہے۔ عمر کے بڑھنے اور ذہنی دباؤ (Stress) وغیرہ کی وجہ سے اس ہارمون کی پیداوار میں کمی واقع ہو جاتی ہے جس سے فرد کی جنسی خواہش اور تناؤ میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے جو کہ سب کا رب ہے، ہر اہم چیز مثلاً ہوا، پانی مفت مہیا کی ہے۔ اسی طرح مردانہ **قوت کو بڑھانے** کا سب سے موثر طریقہ بھی بالکل فری (Free) ہے۔ ریسرچ سے بار بار ثابت ہو چکا ہے کہ اچھل کود Aerobic والی ورزش مثلاً جاگنگ، فٹ بال، ہاکی، باسکٹ بال، بیڈمنٹن، کرکٹ، ٹیبل ٹینس اور ٹینس وغیرہ سے Testosterone میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے۔ چنانچہ مردانہ قوت میں اضافہ کے لیے روزانہ 30 منٹ یا پھر ہفتے میں 3 بار ایک گھنٹہ کے لیے اچھل کود والی ورزش کی جائے۔

یا د رہے کہ واک اور باڈی بلڈنگ وغیرہ جیسی ورزش جنسی ہارمون Testosterone میں اضافہ نہیں کرتیں۔ (Bechtel)

جنسی خیالات اور خواب

بلوغت میں داخل ہوتے ہی نوجوانوں کو جنسی خواب آنے لگتے ہیں۔ نوجوانوں کے علاوہ عام لوگوں کی اکثریت کو بھی بیوی کے علاوہ دوسرے افراد خصوصاً محترم رشتوں مثلاً ماں، باپ، بہن بھائی، بیٹی وغیرہ کے حوالے سے جنسی خیالات، تصورات (Imagination) اور خواب وغیرہ آتے ہیں۔ یہ ایک نارمل بات ہے، گناہ نہیں۔

حدیث: اللہ کے نبی ﷺ نے فرمایا۔ ”نیکی کا سوچنا، اس کے لیے جانا اور پھر نیکی کرنا ہر ایک کے لیے علیحدہ علیحدہ ثواب ہے مگر برائی کا سوچنا اور اس کے لیے جانا اس کے لیے کوئی گناہ نہیں۔ گناہ صرف برائی کرنے کا ہے۔“ (مبین)

بچے جب بالغ ہوتے ہیں تو ان کو جنسی خیالات آنے لگتے ہیں، جو دوسرے لوگوں کے علاوہ قریبی رشتہ دار مثلاً بھائی، بہن، والدین حتیٰ کہ اپنے بچوں کے بارے میں بھی آ سکتے ہیں۔ بچے ان کو گناہ سمجھتے ہیں اور پھر شدید احساس گناہ (Guilt) کی وجہ سے ٹینشن اور ذہنی دباؤ (Stress) چڑچڑا پن، تشویش اور ڈپریشن وغیرہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کے خیالات کا آنا گناہ نہیں کیونکہ یہ خیالات خود بخود آتے ہیں۔ یہ ایک نارمل چیز ہے۔ امریکہ میں بہت سی ریسرچ سے معلوم ہوا کہ نوجوان روزانہ کم از کم ایک بار 10 منٹ کے لیے Sex کے بارے میں ضرور سوچتے ہیں،

درمیانی عمر کے لوگ روزانہ 35 منٹ اور بوڑھے کم از کم ایک گھنٹہ سیکس کے حوالے سے سوچتے ہیں، یعنی یہ ایک نارمل چیز ہے۔

مردانہ برتھ کنٹرول کا آپریشن اور مردانہ کمزوری

بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ برتھ کنٹرول کے سلسلے میں کروائے جانے والے آپریشن سے فرد کی مردانہ قوت کم ہو جاتی ہے۔ مختلف ریسرچ سے ثابت ہو چکا ہے کہ اس آپریشن سے فرد کی مردانہ قوت پر کوئی اثر نہیں پڑتا بلکہ حمل نہ ہونے کے خوف سے آزاد ہو کر فرد کی جنسی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔ البتہ آپریشن کے بعد فرد بچہ پیدا نہ کر سکے گا۔ تاہم حسب ضرورت دوبارہ آپریشن کے ذریعے فرد کو دوبارہ نارمل Fertile کیا جا سکتا ہے۔

مرد کبھی بوڑھا نہیں ہوتا____؟

ایک کہاوت مشہور ہے کہ گھوڑا اور مرد کبھی بوڑھے نہیں ہوتے۔ اگر آپ کو کسی ماہر جنسیات کے کلینک جانے کا اتفاق ہوا ہو تو وہاں آپ نے جلی حروف میں یہ لکھا ہوا ضرور دیکھا ہو گا کہ ”مرد کبھی بوڑھا نہیں ہوتا۔۔۔ اس کے لیے ہمارے ایک کورس کی ضرورت ہے“ نیم حکیموں کی صرف یہی ایک بات درست ہے کہ مرد کبھی بوڑھا نہیں ہوتا۔ یعنی اگر ایک مرد کی عمومی صحت ٹھیک ہے تو وہ 100 سال کی عمر تک یعنی مرتے دم تک جنسی کارکردگی اور بچے پیدا کرنے کے اہل ہوتے ہیں۔ (Hyde) اس کے لیے آپ کو کسی کورس کی ضرورت نہیں۔ یہاں بھی نیم حکیموں کی صرف آدھی بات درست ہے۔

نامردی

(Impotency)

گذشتہ دنوں ایک خاتون نے مجھے کال کرکے بتایا کہ اس کی شادی کو آٹھ سال ہو گئے مگر ابھی تک مباشرت (Intercourse) نہیں ہوئی۔ میاں کوشش کے باوجود مباشرت میں ناکام رہے۔ اب انہوں نے قبول کرلیا ہے کہ وہ اس قابل ہی نہیں۔ بیوی نے میاں کو علاج کے لیے ہمارے پاس بھجوایا۔ 5 سیشن کے بعد انہوں نے کامیاب مباشرت کرلی۔ ہر فرد کو زندگی میں کبھی نہ کبھی یہ مسئلہ ہوجاتا ہے۔ اس میں فرد کو یا تو مطلوبہ تناؤ نہیں ہوتا یا پھر وہ اس تناؤ کو مباشرت کے لئے برقرار نہیں رکھ سکتا۔ اس کی کئی اقسام ہیں۔

بنیادی طور پر اس کی دو بڑی اقسام ہیں۔

1۔ ابتدائی (Primary) نامردی

2۔ ثانوی (Secondary) نامردی

ابتدائی نامردی میں فرد کو کبھی تناؤ نہیں ہوتا جبکہ ثانوی میں فرد کو عام حالات میں تو تناؤ ہوتا ہے مگر جونہی وہ مباشرت کرنے لگتا ہے تو تناؤ ختم ہوجاتا ہے۔ 52 سالہ غلام فرید گذشتہ 4 سال سے مباشرت نہیں کرسکا۔ جب وہ بیوی کے ساتھ لیٹا ہوتا ہے اسے پیار (Foreplay) کررہا ہوتا ہے تو اسے خوب تناؤ آتا ہے مگر وہ جونہی مباشرت کے لیے کپڑے اتارتا، تناؤ ختم ہوجاتا۔

مزید اقسام

جزوی نامردی: اس میں فرد کو تناؤ ہوتا ہے مگر اس میں زیادہ سختی نہیں ہوتی جس کی وجہ سے فرد دخول (Penetration) میں ناکام ہو جاتا ہے۔

مکمل نامردی: اس میں فرد کو معمولی سا بھی تناؤ نہیں ہوتا۔

عارضی نامردی: عارضی نامردی میں فرد کو کبھی تناؤ ہوتا ہے اور کبھی نہیں ہوتا۔ بیوی کے ساتھ ہوگا مگر کسی دوسری عورت کے ساتھ نہ ہوگا۔ میرا ایک معروف کلائنٹ اپنی بیوی کے ساتھ بالکل نارمل ہوتا مگر کسی دوسری عورت کے ساتھ بالکل نامرد۔ اس طرح میرا ایک اور کلائنٹ بیوی کے سامنے مشت زنی کرتا تو بالکل نارمل ہوتا مگر جونہی مباشرت کی کوشش کرتا تو اس کے ذکر (Penis) کا تناؤ ختم ہو جاتا۔

مستقل نامردی: اس میں فرد کو کبھی بھی تناؤ نہیں ہوتا۔

نامردی کا مسئلہ کافی عام ہے مگر سرعت انزال سے کم ہے۔ ایک سروے سے معلوم ہوا کہ امریکہ میں 10 فیصد لوگ کبھی اس مسئلے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اگر کوئی فرد 4 یا 5 بار مباشرت میں ناکام ہو جائے تو اسے فوری کسی ماہر نفسیات سے رابطہ کرنا چاہیے۔ دیر کی صورت میں مسئلے کو حل کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ جوانی میں یہ مسئلہ **تقریباً 100 فیصد نفسیاتی ہوتا ہے۔ جس فرد کو کسی بھی وقت تناؤ ہوتا ہے وہ بالکل نارمل ہوتا ہے۔ اگر فرد کو کوئی شدید بیماری نہیں تو ہر** مرد کو رات سوتے میں 4، 5 بار تناؤ ہوتا ہے۔ جو کہ چند منٹ سے لے کر نصف گھنٹہ رہتا ہے۔ مگر اکثر لوگوں کو اس کا علم اور احساس نہیں ہوتا۔

یہ لوگ بالکل نارمل ہوتے ہیں اور ان کی نامردی نفسیاتی ہوتی ہے۔ یہ جاننے کے لیے کہ آپ کو رات سوتے میں تناؤ ہوتا ہے یا نہیں ایک سادہ ٹیسٹ کیا جاسکتا ہے۔ ڈاک خانہ سے سستی سی ڈاک خرید لیں جو آپس میں جڑی ہوئی ہوں۔ رات سوتے وقت ان ٹکٹوں کو ذکر (Penis) کی ٹوپی کے نیچے ذکر کے چاروں طرف لپیٹ دیں اور سو جائیں۔ صبح چیک کریں اگر یہ ٹکٹیں علیحدہ ہوگئی ہیں تو آپ کو رات کو ٹھیک ٹھاک تناؤ ہوا ہے اور آپ بالکل نارمل ہیں۔ نفسیاتی علاج کے لیے کسی ماہر نفسیات سے ملیں جو جنسی معاملات میں بھی ماہر ہو۔ ہر ماہر نفسیات اس فیلڈ میں ماہر نہیں ہوتا۔

چالیس سال کی عمر کے بعد 15 فیصد لوگوں کو یہ مسئلہ جسمانی ہوسکتا ہے۔ یعنی کسی جسمانی بیماری کی وجہ سے ذکر میں پورا خون نہیں جاتا۔ جس کی وجہ سے فرد کو تناؤ نہیں ہوتا۔ اس طرح بعض ادویات کے Side Effects کی وجہ سے یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے جو کہ دوا چھوڑنے یا بدلنے سے خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔

نامردی کی اہم وجوہات

نامردی کی بہت سی وجوہات میں سے چند اہم وجوہات درج ذیل ہیں۔

خودلذتی (Masturbation) کے نقصانات کا خوف

26 سالہ خوبصورت صحت مند عمران کی شادی ہونے والی تھی۔ اسے شک تھا کہ وہ شادی کے قابل نہیں۔ جب اس کے لاشعور کی مدد سے اس کا نفسیاتی تجزیہ کیا گیا تو پتہ چلا کہ وہ بچپن میں کبھی کبھار خودلذتی / مشت زنی کر لیتا تھا۔

اس دوران اس نے ایک پمفلٹ پڑھا جس میں مشت زنی کے بہت سے نقصانات کا ذکر تھا۔ مصنف نے اس بات پر بہت زور دیا تھا کہ اس سے فرد مردانہ کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے اور شادی کے قابل نہیں رہتا۔ اس پمفلٹ کو پڑھنے کے بعد وہ مردانہ کمزوری محسوس کرنے لگا اور علاج کے لیے ایک حکیم کے پاس گیا۔ حکیم صاحب نے اس کا معائنہ کیا اور زور دے کر کہا کہ وہ جنسی طور پر ختم ہو چکا ہے۔ اس کے بعد اس کے ذکر کا تناؤ بالکل ختم ہو گیا۔ ہمارے علاج سے چند سیشن (Sessions) کے بعد وہ بالکل نارمل ہو گیا۔ ہمارے ہاں نامردی کی سب سے بڑی وجہ مشت زنی کے حوالے سے مضر اثرات کا خوف ہے حالانکہ دنیا بھر کی تحقیقات سے ثابت ہو چکا ہے کہ اس سے کسی بھی طرح کے کوئی نقصانات نہیں۔

ماضی کا واقعہ (Past Experience)

50 سالہ رحمت گذشتہ دو سال سے مباشرت نہیں کر سکا۔ اسے عام حالات میں تناؤ ہوتا مگر جونہی مباشرت کی کوشش کرتا تناؤ ختم ہو جاتا۔ نفسیاتی تجزیے سے معلوم ہوا کہ دو سال قبل رات کے وقت بیوی سے ساتھ مباشرت میں مصروف تھا کہ کسی بچے نے دروازہ کھٹکھٹایا تو خوف سے فوراً اس کا تناؤ ختم ہو گیا۔ اس کے بعد اس کے لاشعور میں یہ خوف بیٹھ گیا کہ پھر کوئی بچہ دروازہ نہ کھٹکھٹائے۔ اس کے بعد اسی لاشعوری خوف کی وجہ سے وہ مباشرت نہ کر سکا۔

ذہنی دباؤ (Tension - Stress)

نامردی کی ایک بڑی وجہ ذہنی دباؤ ہے۔ مختلف تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ ذہنی دباؤ کی وجہ سے جنسی ہارمون Testosterone کی پیداوار میں کمی ہو جاتی ہے۔

جس کی وجہ سے جنسی خواہش اور تناؤ کم ہو جاتا ہے اور وہ مباشرت میں ناکام ہو جاتا ہے جب ذہنی دباؤ کی وجہ سے فرد ایک دو بار مباشرت میں ناکام رہتا ہے تو پھر شرمندگی کی وجہ سے بیوی کے پاس نہیں جاتا جس کی وجہ سے نہ صرف گھر کا ماحول بہت Tense ہو جاتا ہے بلکہ فرد مستقل طور پر نامردی کا شکار ہو جاتا ہے حالانکہ جس طرح ایک دو بار کھانسی آنے سے فرد کو ٹی بی نہیں ہو جاتی اسی طرح ایک دو بار تناؤ نہ ہونے سے فرد نامرد نہیں ہو جاتا۔ بعض لوگ مباشرت کے ذریعے اپنے ذہنی دباؤ کو ختم کر لیتے ہیں۔

ناکامی کا خوف (Fear of Failure)

نامردی کی ایک اہم وجہ ناکامی کا خوف ہوتا ہے۔ فرد سمجھتا ہے کہ بچپن کی غلط کاریوں کی وجہ سے جنسی طور پر کمزور ہے اور وہ مباشرت نہیں کر سکتا۔ اسے شدید خوف ہوتا ہے کہ وہ پہلی رات ناکام ہو جائے گا۔ پھر وہ جیسے سوچتا ہے ویسا ہی ہو جاتا ہے۔ اکثر نوجوانوں کو خوف ہوتا ہے کہ ان سے مباشرت نہ ہو گی اور وہ کامیاب نہ ہوں گے۔ چنانچہ وہ ناکام ہو جاتے ہیں۔ بہت سے طالب علم امتحان کے خوف کی وجہ سے بھرپور تیاری کے باوجود امتحان میں ناکام ہو جاتے ہیں۔

تشویش (Anxiety)

آج کی دنیا تشویش کی دنیا ہے۔ ہر فرد کسی نہ کسی تشویش یا خطرات میں مبتلا ہے اس تشویش کی وجہ سے بعض اوقات فرد کو تناؤ نہیں ہوتا۔ تناؤ نہ ہونے سے فرد خوف زدہ ہو جاتا ہے۔

دوسرے دن اس کو خوف ہوتا ہے کہ شاید آج پھر وہ نا کام ہو جائے تو اس تشویش اور خوف کی وجہ سے وہ نا کام ہو جاتا ہے اس طرح ایک دوبارنا کام ہونے پر اسے یقین ہو جاتا ہے کہ وہ نامرد ہو چکا ہے۔

ڈپریشن (Depression)

ڈپریشن ایک فضول نفسیاتی بیماری ہے جس میں شدید اداسی، افسردگی اور تنہائی محسوس کرتا ہے۔ کچھ کرنے کو دل نہیں کرتا، کچھ اچھا نہیں لگتا۔ اس مرض میں اکثر مریضوں کی جینے کی اور جنسی خواہش ختم ہو جاتی ہے۔ جنسی خواہش کے خاتمے کی وجہ سے وہ تناؤ محسوس نہیں کرتا اور نامردی کا شکار ہو جاتا ہے۔ چنانچہ نامردی کی ایک اہم وجہ ڈپریشن ہے۔ ڈپریشن کی ادویات بھی مردانہ کمزوری کا سبب بنتی ہیں۔ اگرچہ ڈپریشن کی بعض ادویات مثلاً **Desyrel** کا اثر الٹ ہوتا ہے یعنی یہ نامردی کو ختم کرتی ہے۔

احساس گناہ (Guilt)

نوجوان وکیل کی جلد شادی ہونے والی تھی۔ مگر اسے پوری طرح تناؤ نہ ہوتا تھا۔ اس نوجوان کا تعلق ایک مذہبی گھرانے سے تھا۔ اب اسے خوف تھا کہ وہ شادی میں کامیاب نہ ہوگا۔ مباشرت نہ کر سکے گا۔ نفسیاتی تجزیے سے معلوم ہوا کہ چند سال قبل اس کو کم از کم تین بار زنا کا موقع ملا اور اس نے زنا کی کوشش کی مگر لاشعوری احساس گناہ کی وجہ سے اسے تناؤ نہ ہوا اور وہ نا کام ہو گیا۔ اس کے بعد اسے یقین ہو گیا کہ وہ مردانہ کمزوری کا شکار ہے۔

بوریت (Boredom)

بعض اوقات نامردی کی وجہ بڑی دلچسپ ہوتی ہے۔ بعض لوگ ایک لمبا عرصہ ایک ہی طریقے سے ازدواجی فرائض ادا کرتے ہیں۔ وہی کمرہ، وہی ساتھی اور وہی طریقہ وغیرہ جس کی وجہ سے فرد بوریت محسوس کرتا ہے اور اس کی سیکس (Sex) میں دلچسپی کم ہو جاتی ہے۔ دلچسپی کم ہونے سے تناؤ بھی متاثر ہوتا ہے۔

جنسی عمل سے پرہیز

اگر عرصہ دراز تک جنسی عمل سے پرہیز کیا جائے یا فرد کو جنسی عمل کا موقع نہ ملے تو بھی فرد کی جنسی کارکردگی میں کمی آ جاتی ہے کیونکہ انسان اپنے جن اعضاء کو استعمال نہیں کرتا اس سے ان کی کارکردگی کم ہو جاتی ہے۔

تھکاوٹ (Tiredness, Fatigue)

آج کا دور محنت اور مقابلے کا دور ہے۔ کامیابی اور زندہ رہنے کے لیے ہر فرد سخت محنت کرتا ہے۔ سخت محنت کے بعد رات کو جب وہ گھر آتا ہے تو تھکاوٹ سے چور ہو چکا ہوتا ہے۔ اب وہ مکمل آرام چاہتا ہے۔ اس تھکاوٹ کی وجہ سے اکثر لوگوں کی جنسی خواہش بھی ختم ہو جاتی ہے۔ جنسی خواہش کی عدم موجودگی میں تناؤ حاصل کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں بیوی کی خواہش پر یا اپنی مرضی سے مباشرت کی کوشش کرتا ہے تو وہ ناکام ہو جاتا ہے۔ دوسری بار ناکامی کے خوف کی وجہ سے ناکام ہو کر مستقل مردانہ کمزوری کا مریض بن جاتا ہے۔ ایسے افراد کو عام حالات میں تو تناؤ ہوتا ہے مگر مباشرت کے وقت نہیں ہوتا یا دخول کے وقت ختم ہو جاتا ہے۔

ان افراد میں سے کچھ اپنی مردانہ قوت چیک کرنے کے لیے کسی پیشہ ور عورت کے پاس جاتے ہیں۔ آپ کبھی بھی ایسا نہ کریں۔ کبھی مردانہ قوت چیک کرنے کے لیے زنا نہ کریں۔ ایک تو یہ گناہ کبیرہ ہے دوسرا اس میں خطرناک جنسی بیماری لگنے کے بھرپور امکانات موجود ہوتے ہیں۔ تیسرے اس کوشش میں فرد پھر ناکامی کے خوف سے ناکام ہو جاتا ہے اور اس طرح اس کی نامردی پر مہر ثبت ہو جاتی ہے۔ حالانکہ ایسا فرد بالکل نارمل ہوتا ہے اور اسے نفسیاتی علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

جنسی بیماری کا خوف

جنسی بیماری کا خوف بھی فرد کی جنسی کارکردگی کو کم اور ختم کر دیتا ہے۔ میرا ایک مریض ایک پیشہ ور عورت کے پاس گیا۔ جونہی وہ مباشرت شروع کرنے لگا تو فوراً سے خیال آیا کہ کہیں اس کو ایڈز نہ لگ جائے تو فوراً اس کا تناؤ ختم ہو گیا۔ پھر وہ طویل مدت تک اس قابل ہی نہ رہا۔

شراب

شراب شروع میں فرد کو جنسی طور پر مشتعل (Stimulate) کرتی ہے مگر بعد ازاں یہ تناؤ کو منفی طور پر متاثر کرتی ہے حتیٰ کہ کثرت شراب نوشی فرد کو نامرد بنا کر اس کی ازدواجی زندگی اور خوشیوں کو ختم کر دیتی ہے۔

اپنے دوستوں کو جنسی گمراہی سے بچنے کے لئے www.noorclinic.com وزٹ کرنے کا مشورہ دیں

سگریٹ نوشی

تازہ ترین ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ سگریٹ نوشی سے خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں جس کی وجہ سے ذکر (Penis) کو مناسب مقدار میں خون نہیں ملتا جس کی وجہ سے فرد کو تناؤ کا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ آج کل سگریٹ نوشی بھی نامردی کی ایک اہم وجہ ہے۔

چوٹ

سر اور ریڑھ کی ہڈی کے دوسرے اور تیسرے مہرے کو چوٹ لگنے سے بھی مردانہ قوت کم یا بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ اسی طرح خصیوں (Testicles) اور پیشاب کی نالی کی چوٹ سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔

شوگر (Diabetes)

نامردی کی جسمانی وجوہات میں سب سے بڑی وجہ شوگر ہے۔ شوگر کے تقریباً 50 فیصد مریض اپنی بیماری کی وجہ سے مردانہ قوت میں کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تاہم آج کل اس کا علاج بھی مشکل نہیں رہا۔

دوسری بیماریاں

مندرجہ ذیل بیماریوں کہ وجہ سے بھی مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔

☆ خون کی نالیوں کی بیماریاں Vascular Disorders مثلاً بلڈ پریشر وغیرہ۔

☆ جگر کی بعض بیماریاں مثلاً Cirrhosis ☆ دل کے امراض

- جنسی ہارمون Testosterone کی کمی
- ہارمونز کی غیر متوازن ہو جانا مثلاً پرولیکٹن (Prolactin) کی زیادتی
- تھائی راڈ غدود (Thyroid Gland) کی کارکردگی میں کمی یا بیشی
- پیٹ، پراسٹیٹ یا Pelvis کے کینسر کا آپریشن
- کولیسٹرول کی زیادتی
- خصیوں (Testicles) کی تھیلی (Scrotum) کی بعض بیماریاں
- گردوں کی بعض بیماریاں
- درد کا خوف مثلاً جوڑوں کا درد وغیرہ۔

ادویات Medicine

بہت سی ادویات کے Side Effect کی وجہ سے بھی مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اہم ادویات درج ذیل ہیں۔

- Antibitoics ادویات
- بلڈ پریشر کی ادویات
- ڈیپریشن کی ادویات

- ☆ تشویش (Anxiety) کی ادویات
- ☆ لیتھیم (Lithium)
- ☆ معدے کی بعض ادویات
- ☆ دل کے امراض کی ادویات
- ☆ ذہنی امراض کی ادویات (Psychiatric Drugs)
- ☆ سکون آور ادویات Tranquilizers, Sadatives مثلاً ویلیم (Valium) وغیرہ۔
- ☆ نشہ آور اشیاء مثلاً ہیروئن وغیرہ۔

بسیاری خوری اور موٹاپا (Over Eating)

زیادہ کھانا اور موٹاپا بھی جنسی کارکردگی میں کمی کی ایک وجہ بن سکتا ہے۔

(Hyde:Kaplan:Bruce:)

چند مثالیں

ایک نوجوان سرجن جس کی حال ہی میں شادی ہوئی تھی، بہت پریشانی کے عالم میں میرے پاس آیا۔ اسکی بیوی بھی ڈاکٹر تھی۔ شادی کے بعد ایک ماہ تک وہ مباشرت نہ کرسکا تھا۔ اس کو تناؤ ہوتا تھا مگر جونہی بیوی کے پاس مباشرت کے لیے جاتا اس کا تناؤ ختم ہوجاتا۔ نفسیاتی تجزیہ سے معلوم ہوا کہ سرجن صاحب کے والد فوت ہوچکے تھے۔

ان کو اپنی ماں سے بہت محبت تھی۔ وہ ابھی تک ماں کے ساتھ ہی سوتے تھے۔ جب شادی ہوئی تو لاشعوری طور پر انہوں نے ہر عورت کو جس کے ساتھ سویا جائے اپنی ماں سمجھ لیا۔ ماں کے ساتھ کون مباشرت کر سکتا ہے۔ لہذا ان کا تناؤ مباشرت سے قبل ختم ہو جاتا۔ اس کے لا شعور کو سمجھایا گیا کہ ہر عورت ماں نہیں ہوتی۔ چند سیشن (Sessions) کے بعد ان کا مسئلہ ختم ہو گیا اور انہوں نے کامیاب مباشرت کر لی اور ایک اچھی خوشگوار زندگی کا آغاز کیا۔

چند سال پہلے ایک نوجوان وکیل نامردی کے علاج کے لیے تشریف لائے۔ شادی کے کئی ہفتے بعد تک مباشرت نہ کر سکے تھے۔ نفسیاتی تجزیہ سے معلوم ہوا کہ کچھ عرصہ وہ اپنے آپ کو چیک کرنے کے لیے کسی پیشہ ور عورت کے پاس گئے۔ دخول (Penetration) سے چند لمحے پہلے ان کو ایک دم خیال آتا کہ کہیں ان کو اس پیشہ ور عورت سے کوئی خطرناک بیماری نہ لگ جائے۔ خیال آتے ہی فوراً ان کا تناؤ ختم ہو گیا۔ اب لاشعوری طور پر انہوں نے اپنی بیوی کو اس عورت کی طرح خطرناک سمجھ لیا۔ یہ ایسے ہی ہے کہ آپ کو لاہور میں ایک کتا کاٹ لے تو پھر آپ نہ صرف لاہور بلکہ اسلام آباد کے کتوں سے بھی خوف زدہ ہوں گے۔ تاہم چند سیشن (Sessions) کے بعد انکا مسئلہ حل ہو گیا۔ پھر ان کے دو بچے بھی پیدا ہو گئے۔ تو ایک بار پھر اسی مسئلے کے لیے میرے پاس آئے۔ اب پھر مباشرت سے پہلے ان کا تناؤ ختم ہو جاتا اور وہ مباشرت نہ کر سکتے۔ یہ ثابت کرنے کے لیے کہ وہ بالکل نارمل ہیں، بیوی کے سامنے مشت زنی کرتے۔ نفسیاتی تجزیہ سے معلوم ہوا کہ ان کی دو بیٹیاں تھیں۔ اب ان کو خوف تھا کہ پھر کہیں بیٹی پیدا نہ ہو جائے۔

اس امکان کو ختم کرنے کے لیے لاشعور نے ان کی مدد کی اس طرح ان کو نامرد بنا دیا۔ چنانچہ نہ مباشرت ہوگی اور نہ بیٹی پیدا ہوگی۔ تاہم چند سیشن کے بعد وہ بالکل نارمل ہو گئے پھر خدا نے انہیں بیٹا بھی عطا فرمایا۔

نامردی کا علاج

علاج سے پہلے یہ بات ذہن نشین رہے کہ جوانی میں تناؤ کا مسئلہ تقریباً 100 فیصد نفسیاتی ہوتا ہے۔ خصوصاً اگر آپ کوئی دوا استعمال نہیں کر رہے۔ اس سلسلے میں آپ اپنے لاشعور سے بھی پوچھ سکتے ہیں کہ آیا آپ کا مسئلہ نفسیاتی ہے یا میڈیکل اور جسمانی۔ تاہم اگر آپ کو کسی بھی وقت تناؤ ہوتا ہے خصوصاً سوتے میں، صبح کے وقت تو آپ کو کوئی جسمانی مسئلہ نہیں بلکہ آپ کی نامردی 100 فیصد آپ کے ذہن کی پیداوار ہے۔ اس حوالے سے آپ ڈاک ٹکٹوں کا ٹیسٹ جس کا پہلے ذکر کیا جا چکا ہے کو بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

سب سے پہلے یہ بات ذہن سے نکال دیں کہ احتلام یا بچپن کی غلط کاریوں مثلاً خود لذتی یا مشت زنی وغیرہ نے آپ کے جسم کو کوئی نقصان پہنچایا ہے۔ پوری دنیا میں ریسرچ سے یہ بات بار بار ثابت ہو چکی ہے کہ یہ چیزیں ہرگز نقصان دہ نہیں۔ اس مسئلے کے حل کے لیے ادویات خصوصاً حکیموں کے ٹوٹکے بالکل استعمال نہ کریں۔ مستند ادویات مثلاً ویاگرا وغیرہ بھی اپنے طور پر نہ لیں۔ ادویات کا زیادہ عرصہ تک استعمال خطرے سے خالی نہیں۔ میرے کئی کلائنٹ ان ادویات سے نقصان اٹھا چکے ہیں۔ کسی بھی بڑے ہسپتال کے گردہ (Kidney) وارڈ کا وزٹ (Visit) کریں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ وہاں مریضوں کی اکثریت ایسے نوجوان پر مشتمل ہے جنہوں نے جنسی قوت کے لیے کوئی دوا خصوصاً کوئی نیم حکیمی نسخہ استعمال کیا۔

مزید برآں ایک بار پھر تاکید ہے کہ جنسی قوت کو چیک کرنے کے لیے کبھی زنا کے قریب نہ جائیں۔ گناہ کے علاوہ اس سے مہلک بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ اس کوشش میں اکثر فرد کو ناکامی ہوتی ہے اور پھر فرد کو یقین ہو جاتا ہے کہ وہ جنسی طور پر ناکارہ ہو چکا ہے حالانکہ وہ بالکل فٹ (Fit) ہوتا ہے۔

لاشعور سے رابطہ

سب سے پہلے اپنے لاشعور سے پوچھیں کہ آیا آپ کا مسئلہ جسمانی ہے یا میڈیکل ہے یا نفسیاتی۔ لاشعور سے رابطہ کرنے کے لیے ایک انگوٹھی کے ساتھ 12 انچ لمبا دھاگہ باندھ لیں۔ دھاگے کے سرے کو انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے اس طرح پکڑیں کہ انگوٹھی نیچے لٹک رہی ہو۔ آپ کی کہنی میز پر ہو۔ خاکہ دیکھیں یہ پنڈولم بن جائے گا اس کی بنیادی حرکات دو قسم کی ہیں۔ دائیں بائیں یا قریب اور دور۔ سب سے پہلے آپ Yes اور No کے اشارے معلوم کریں۔ اس کے لیے انگوٹھی کو لٹکاتے ہوئے اپنے آپ سے ایک سوال کریں جس کا جواب "Yes" ہاں میں ہو۔ پھر ایک سوال کریں جس کا جواب "No" یعنی نہیں میں ہو۔ مثلاً انگوٹھی پر نظریں جماتے ہوئے اپنے آپ سے سوال کریں کہ کیا میں اس وقت بیٹھا ہوں یا کیا میں اس وقت لاہور میں ہوں (اگر آپ لاہور میں ہیں) اسی سوال کو بار بار دہرائیں حتیٰ کہ انگوٹھی کسی سمت میں حرکت کرنے لگے۔ اگر نہ ہلے تو سوال کے ساتھ دل میں Yes، Yes کہیں اور انگوٹھی ہلنے لگے گی اس طرح آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ آپ کے لیے آپ کا Yes کا لاشعوری اشارہ کیا ہے پھر آپ اپنے آپ سے ایسا سوال کریں جس کا جواب No میں ہو مثلاً انگوٹھی کو بالکل ساکن رکھتے سوال کریں کہ کیا میں اس وقت

آئس کریم کھا رہا ہوں (جو کہ آپ نہیں کھا رہے) بار بار پوچھیں۔ ساتھ ہی دل میں No، No کہیں۔ جلد ہی No کے لیے انگوٹھی ہلنے لگے گی۔ Yes اور No کے اشاروں کے تعین کرنے کے بعد انگوٹھی کو لٹکاتے ہوئے اپنے آپ سے سوال کریں کہ آیا میرا مسئلہ (مسئلہ کے بارے میں سوچیں) نفسیاتی ہے؟ جواب کو دوبار چیک کریں۔ مزید چیک کرنے کے لیے دوسرا سوال پوچھیں کہ آیا میرا مسئلہ جسمانی اور میڈیکل ہے؟ اسے بھی دوبار چیک کریں۔ لاشعور کا جواب 99 فیصد درست ہوتا ہے۔

نامردی کے علاج کا پہلا طریقہ

نامردی کے علاج کے سلسلے میں بنیادی کام ایک امریکی ڈاکٹر ولیم ماسٹر اور اس کی بیوی جانسن نے کیا۔ اب ان کا طریقہ معمولی ردوبدل کے ساتھ دنیا میں استعمال ہو رہا ہے۔ اس وقت یہ سب سے پاپولر (Popular) اور کامیاب طریقہ علاج ہے۔ آپ اپنے طور پر اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

1۔ اس مشق کے لیے 20 تا 30 منٹ مختص کریں۔

2۔ یہ مشق روزانہ کریں۔

3۔ یہ مشق اس وقت کریں جب آپ بہت پرسکون ہوں اور کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے۔ بہتر ہے کہ روزانہ ایک ہی وقت پر کریں۔

4۔ کسی پرسکون جگہ نیم تاریکی میں بستر پر مکمل ننگے ہو کر لیٹ جائیں۔

5۔ 5منٹ کے لیے اسی طرح سکون سے لیٹے رہیں۔

6۔ 5منٹ کے بعد اپنے جسم پر ہاتھ پھیرنا شروع کردیں۔ مساج کریں۔ تھپتھپائیں، چٹکی لیں۔ آہستہ آہستہ مکے ماریں، اس مشق میں اپنے اعضائے مخصوص (Penis) کو ہاتھ نہ لگائیں اور نہ ہی اس کی طرف دھیان لے کر جائیں۔ آپ کی ساری توجہ مس (Touch) اور احساس (Feeling) پر ہو جو مشق کے دوران محسوس کریں۔ اس مشق کا مقصد تناؤ نہیں۔ اس مشق میں آپ سابقہ دیکھے گئے بلو پرنٹ (فحش فلم) کا تصور بھی کر سکتے ہیں۔ یہ بھی تصور کر سکتے ہیں کہ کوئی پسندیدہ عورت آپ کے جسم پر ہاتھ پھر رہی ہے۔ یہ مشق مسلسل چار دن کرنی ہے۔

7۔ پانچویں دن اپنے ہاتھ کو چکنا کریں اور اپنے اعضائے مخصوص مثلاً ذکر (Pensi) خصیے (Testicles) اور مقعد خصیوں کے درمیان کی جگہ (Perineum) کو مشتعل (Stimulate) کریں۔ خصوصاً ذکر کی ٹوپی (Glans) اور اس کے بیرونی Ring اور ٹوپی کے نچلے حصہ کو جہاں ٹوپی اور شافٹ آپس میں مل رہے ہیں۔ ان پر ہاتھ پھیریں۔ مساج کریں، تھپتھپائیں اور بھینچیں وغیرہ یا اپنے پسندیدہ طریقے سے مشت زنی کریں۔ اس دوران یہ تصور کریں کہ کوئی پسندیدہ عورت آپ کی مشت زنی کر رہی ہے۔ اس کے ساتھ سابقہ دیکھے گئے بلو پرنٹ کا تصور کریں۔ یہ مشق روزانہ کریں۔ عموماً ایک ہفتہ کے اندر اندر تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ تاہم ایک ہفتے سے زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے۔

8۔ اس مشق کے دوران جب تناؤ ہو جائے تو دھیان کسی اور طرف لے جائیں تاکہ تناؤ کم ہو جائے۔ اسکے لیے 100 سے الٹی گنتی گنی جا سکتی ہے۔

تناؤ کم ہونے پر پھر مشت زنی کریں حتی کہ پھر تناؤ حاصل ہو جائے۔ تناؤ ہونے پر پھر دھیان دوسری طرف لے جا کر تناؤ کم کریں۔ تناؤ کم ہونے پر مشت زنی کریں۔ اس طرح چار بار یہ مشق کریں۔ اس مشق میں انزال نہ ہو، ہو جائے تو پریشان نہ ہوں۔ مشق جاری رکھیں۔

9۔ عموماً تین ہفتوں میں تناؤ آنا شروع ہو جاتا ہے۔ زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے اس دوران پرسکون رہیں۔ آج کل یہ مسئلہ 100 فیصد قابل علاج ہے۔

10۔ اس دوران انزال والی مشت زنی ہرگز نہ کریں۔

11۔ مردانہ قوت کو چیک کرنے کے لیے زنا نہ کریں۔

12۔ اگر چار ہفتوں کی مشق کے بعد بھی تناؤ پیدا نہ ہو تو پھر دوسرا طریقہ استعمال کریں ورنہ کسی اچھے ماہر نفسیات سے ملیں جو جنسی مسائل میں بھی ماہر ہو۔ ڈاکٹروں کی طرح ہر ماہر نفسیات جنسی مسائل کا ماہر نہیں ہوتا۔

ایرک ایڈ سسٹم (Eric Aid System)

نامردی کے علاج کا ادویات کے بغیر دوسرا کامیاب طریقہ ایرک ایڈ سسٹم کا استعمال ہے۔ یہ سسٹم بازار سے 2 ہزار سے 10 ہزار روپے تک مل جاتا ہے۔ جس دوکاندار سے آپ یہ سسٹم خریدیں گے وہ آپ کو اس کا طریقہ استعمال بتا دے گا۔ یہ ایک بہت ہی موثر اور محفوظ (Safe) طریقہ علاج ہے۔

1۔ مشق کے لیے 20 منٹ تا 30 منٹ مختص کریں۔

2۔ یہ مشق روزانہ کریں۔

3۔ مشق ایسے وقت کریں جب آپ بہت پرسکون ہوں۔ اس دوران کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے۔ بہتر ہے کہ روزانہ ایک ہی وقت پر مشق کریں۔

4۔ سسٹم کی مدد سے تناؤ پیدا کریں۔ جب تناؤ مکمل ہو جائے تو پانچ منٹ کے بعد ہوا خارج کر کے تناؤ کو کم یا ختم کر دیں۔ ایک دو منٹ کے بعد پھر تناؤ پیدا کریں۔ 5 منٹ کے بعد ہوا خارج کر دیں۔ ایک دو منٹ کے بعد پھر تناؤ پیدا کریں۔ 5 منٹ کے بعد ہوا خارج کر دیں۔ اس طرح یہ مشق چار بار کریں۔

5۔ یہ مشق آپ نے روزانہ پورا ایک ہفتہ کرنی ہے۔ مشق کے دوران اگر کبھی انزال ہو جائے تو پریشان نہیں ہونا۔ ایسا ہو جاتا ہے۔

6۔ آٹھویں دن سسٹم سے تناؤ پیدا کرنے کے بعد ذکر (Penis) کی جڑ (Base) پر ربڑ کا چھلا (Ring) چڑھا دیں جس سے تناؤ ختم نہ ہوگا۔ 15 منٹ کے بعد چھلا اتار دیں اور پھر دیکھیں کہ تناؤ کتنی دیر تک قائم رہتا ہے۔ یہ مشق پورا ہفتہ جاری رکھیں۔

7۔ تیسرے ہفتے یہی مشق کریں۔ 15 منٹ کے بعد چھلا (Ring) اتار دیں۔ تناؤ کم ہونے پر چکنے ہاتھ سے مشت زنی کریں اور تناؤ کو بڑھائیں۔ جب تناؤ بڑھ جائے تو دھیان کسی اور طرف لے جا کر تناؤ کو کم کریں۔ تناؤ کم ہونے پر پھر مشت زنی کریں۔ تناؤ ہونے پر پھر توجہ کسی اور طرف لے جا کر تناؤ کم کریں۔ اس طرح چار بار مشت زنی کریں۔

مشت زنی کرتے ہوئے یہ تصور کرنا بہت مفید ہوگا کہ کوئی پسندیدہ عورت آپ کی مشت زنی کر رہی ہے۔ اسی طرح سابقہ دیکھے گئے بلو پرنٹ کا تصور کرنا بھی مفید ہوگا۔ اس مشق میں انزال نہ ہو۔ انزال سے پہلے رک جائیں۔ اگر کبھی ہو جائے تو پریشان نہ ہوں۔ مشق کو جاری رکھیں۔

8۔ پورا ہفتہ یہ مشق جاری رکھیں یا اس وقت تک جاری رکھیں جب تک آپ پوری طرح مطمئن نہیں ہو جاتے۔ (Zilbergled)

9۔ اس دوران انزال والی مشت زنی نہیں کرنی۔

10۔ مردانہ قوت کو چیک کرنے کے لیے زنا نہیں کرنا۔

ادویات سے علاج

ویاگرا اور اس سے قبل کی دوسری ادویات بھی اس مسئلے میں موثر ہیں مگر 100 فیصد نہیں ویاگرا تقریباً 80 فیصد لوگوں کے لیے کامیاب ہے۔ ویاگرا کے کئی ضمنی مضر اثرات ہیں۔ مثلاً سر درد، چہرے کا سرخ ہو جانا، چکر آنا، الرجی، پیچش اور نظر کا دھندلا جانا وغیرہ۔ ویاگرا کا زیادہ اور مسلسل استعمال نقصان دہ ہے۔ ایک اندازے کے مطابق اب تک اس سے 30 اموات ہو چکی ہیں۔ ویاگرا اگرچہ موثر ہے مگر عارضی ہے اور یہ اس مسئلے کا علاج نہیں۔ اس طرح کی ادویات کے ساتھ ساتھ نفسیاتی علاج بھی ضروری ہے۔ یہ گولیاں 30 منٹ کے بعد موثر ہوتی ہیں اور اس کا اثر 6 گھنٹے تک رہتا ہے۔ یعنی کھانے کے چار گھنٹوں کے بعد کسی بھی وقت اس فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

ویاگرا کی وجہ سے اگر تناؤ چار گھنٹے سے زیادہ رہے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں ورنہ فرد مستقل نامردی کا شکار ہوسکتا ہے۔ ویاگرا خالی پیٹ لی جاسکتی ہے۔ ایک بار مباشرت کے بعد اگر 24 گھنٹوں کے بعد پھر مباشرت کی کوشش کی جائے تو پھر اس کا اثر شروع ہوجاتا ہے۔ بعض مردوں کے لیے ویاگرا پہلی ایک دو بار لینے سے موثر نہیں ہوتی اس صورت میں یہ تیسری اور چوتھی بار کارگر ثابت ہوتی ہے۔

ویاگرا اور اس طرح کی ادویات ہر فرد کے لیے نہیں ہیں۔ چنانچہ مندرجہ ذیل لوگ اسے استعمال نہ کریں۔

ایسے لوگ جنہیں حال ہی میں دل کا دورہ پڑا ہو۔ اسکے علاوہ ہائی یا کم بلڈ پریشر کے مریض، دل اور گردوں کی بیماریوں کے مریض بھی اسے استعمال نہ کریں۔ اسی طرح معدے کے السر اور خون کی کسی بھی بیماری کی صورت ویاگرا کو استعمال نہ کیا جائے۔ بعض ادویات کے ساتھ بھی اس کا استعمال نقصان دہ ہے۔ مثلاً ہائی بلڈ پریشر کی ادویات، نائٹریٹ والی ادویات (مثلاً آئی سوسوربائیڈ، اینجی سڈ Isosorbide, Angised وغیرہ) اسی طرح ویاگرا کو اینجائنا کی ادویات کے ساتھ بھی استعمال نہ کیا جائے۔

یہ گولیاں عموماً 100 ملی گرام کی پیکنگ میں آتی ہیں۔ اس کی محفوظ خوراک 50 ملی گرام ہے۔ اکثر لوگوں کے لیے 25 ملی گرام موثر ہے۔ جن لوگوں کو جگر یا گردے کا مسئلہ ہے یا جو ایڈز کی ادویات لے رہے ہیں وہ 25 ملی گرام سے زیادہ نہ لیں۔ اسی طرح 60 سال کی عمر کے بعد اس کی محفوظ خوراک 25 ملی گرام ہے۔ ایسی ادویات ہفتہ میں ایک بار لینی چاہئیں۔ ہفتہ میں دو بار سے زیادہ تو ہرگز نہ لی جائے۔ درمیانی وقفہ کم از کم دو دن کا ہو۔

آج کل ہربل میڈیسن کا بہت غوغا ہے۔ جبکہ اکثر ہربل میڈیسن میں ویاگرا وغیرہ ہی شامل ہوتی ہیں۔ بعض جاہل حکیم مردانہ قوت کی بحالی کے لیے Steroids دے دیتے ہیں۔ یہ وقتی طور پر جنسی ہارمون Testosterone جنسی خواہش اور تناؤ کو بڑھاتے ہیں۔ مگر بعد ازاں اس سے زیادہ جنسی مسائل پیدا ہوسکتے ہیں۔ مثلاً تناؤ کا پیدا نہ ہونا یا اسے برقرار نہ رکھا جاسکتا۔ اسی طرح انزال اور آرگیزم کے مسائل بھی پیدا ہوجاتے ہیں۔ یعنی فرد کے لیے آرگیزم (جنسی لطف) اور انزال حاصل کرنا مشکل ہوجاتا ہے۔ یعنی مستقل مسائل پیدا ہوجاتے ہیں۔ (Bruce:Zilbergeld)

کیا؟

آپ www.noorclinic.com پر لکھی ہوئی ہدایات سے متفق ہیں

اگر آپ کا جواب ہاں میں ہے تو

آپ سے درخواست ہے کہ آپ اپنے عزیز دوست اور رشتہ داروں کو www.noorclinic.com وزٹ کرنے کا مشورہ دیں۔ آج ہی انہیں ای میل کریں یا *msn or Yahoo messenger* پر بتائیں۔ اپنے دفتر اور کالج کے ساتھیوں کو بھی ویب سائیٹ وزٹ کرنے کا مشورہ دیں۔

لڑکیوں کے مسائل

جنسی مغالطے

مسائل اور حل

عورتوں کی جنسی اعضاء

(Female Genitals)

مرد اور عورت کے جنسی اعضا (Genitals) میں بہت فرق ہے۔ اس فرق کی بنا پر دونوں ایک دوسرے سے الگ الگ ہیں۔ عورت کے جنسی اعضا کو دو حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

1۔ وہ اعضا جن کو ہم باہر سے دیکھ سکتے ہیں۔

2۔ وہ اعضا جو جسم کے اندر ہوتے ہیں اور جنہیں ہم دیکھ نہیں سکتے۔

عورت کے بیرونی جنسی اعضا (Genitals) کو مجموعی طور پر اندام نہانی (Vulva) کہا جاتا ہے۔ جس حصے پر بال ہوتے ہیں انہیں بیرونی لب (Labia Majora) کہا جاتا ہے۔ ان لبوں کے نیچے والے لبوں کو اندرونی لب (Labia Minora) کہا جاتا ہے۔ اندر والے لب جنسی طور پر بہت حساس ہوتے ہیں۔

اگر بیرونی لبوں کو کچھ کھولا جائے تو آپ دیکھیں گے کہ سب سے نیچے فرج (Vagina) ہے یہ اوپر نیچے دو دیواریں ہوتی ہیں جو کہ آپس میں ملی ہوتی ہیں۔ فرج کی عمومی لمبائی ساڑھے تین تا ساڑھے چار انچ اور اوسطاً **4** انچ ہوتی ہے۔ مرد اس میں مباشرت کرتا ہے۔ اسی سے حیض کا خون باہر آتا ہے اور اس سے بچے کی پیدائش ہوتی ہے۔ فرج کے منہ کے کچھ اندر ایک جھلی سی ہوتی ہے جسے پردہ بکارت (Haymen) کہا جاتا ہے۔

فرج (Vagina) کے کچھ اوپر پیشاب کی نالی ہوتی ہے جس کے ذریعے پیشاب مثانے سے باہر آتا ہے۔ اس کے اوپر جہاں اندرونی لب ختم ہوتے ہیں وہاں بظر (Clitoris) ہوتا ہے جو مٹر کے دانے کے برابر مرغی کی کلغی کی طرح کا ہوتا ہے۔ اس کا سائز عموماً **1/4** تا **1/5** انچ ہوتا ہے۔ اس کے اوپر ایک ٹوپی (Hood) ہوتی ہے۔ جنسی لحاظ سے عورت کا سب سے حساس حصہ یہی ہے۔ جنسی لطف کے علاوہ اس کا اور کوئی مقصد یا کام نہیں۔

عورت کے اندرونی جنسی اعضا میں اہم ترین عضو جی سپاٹ ("G"Spot) ہے۔ بظر (Clitoris) کے بعد جنسی لحاظ سے یہ دوسرا حساس حصہ ہے۔ اسے ایک جرمن ڈاکٹر (Gynecologist) ماہر امراض نسواں Earnest Grafenberg نے دریافت کیا اور یہ اسی کے نام موسوم ہے۔ اگر عورت منہ آسمان کی طرف کر کے لیٹے تو یہ اس کی ناف کے نیچے فرج (Vagina) کی اوپر والی دیوار میں ایک تا ڈیڑھ انچ اندر کی طرف ہوتا ہے۔ یہ عموماً چھوٹے لوبے کی شکل کا ہوتا ہے۔ اس کے اشتعال (Stimulation) سے عورت زبردست آرگیزم حاصل کرتی ہے مگر یہ آرگیزم خود لذتی اور مباشرت کے آرگیزم سے مختلف ہوتا ہے۔ جی سپاٹ کے اشتعال سے **54** فیصد عورتیں رطوبت کا اخراج کرتی ہیں۔

فرج (Vagina) کے خاتمہ پر بچہ دانی (Uterus) ہوتی ہے جس میں بچہ کی نشوونما ہوتی ہے۔ بچہ دانی امرود کی شکل کی ہوتی ہے۔ اس کی دیواریں موٹی اور عضلات (Muscles) کی بنی ہوتی ہیں۔ بچہ دانی کا منہ فرج میں کھلتا ہے۔ بچہ دانی کے دونوں طرف دائیں بائیں دو نالیاں ہوتی ہیں۔ ان کو قاذف نالیاں (Falopian Tubes) کہا جاتا ہے۔ قاذف نالیاں ایک طرف بچہ دانی سے ملی ہوتی ہیں اور دوسرے سرے پر بیضہ دانیوں (Ovaries) سے ملی ہوتی ہیں۔ بیضہ دانیوں کی تعداد دو ہوتی ہے۔ بیضہ دانیوں میں لاکھوں کی تعداد میں بیضے (انڈے) ہوتے ہیں۔ ہر ماہ صرف ایک ہی بیضے (انڈے) کی نشوونما ہوتی ہے۔ یہ بیضہ دائیں، بائیں طرف کی بیضہ دانیوں میں سے کسی ایک میں تیار ہوسکتا ہے۔ قدرتی طور پر ہر ماہ باری باری سے بیضہ دانیوں میں سے کسی ایک سے بیضہ نکلتا ہے۔ بیضہ ریزی (Ovulation) کے وقت ایک انڈا (Ovum) کسی ایک بیضہ دانی سے نکل کر متعلقہ قاذف کی نالی (Falopian Tube) میں آجاتا ہے۔ دوسری طرف سے مرد کا نطفہ (Sperm) آتا ہے۔ دونوں کے ملاپ سے حمل ٹھہر جاتا ہے۔ جونہی بیضہ اور سپرم ملتے ہیں تو پھر یہ بچہ دانی میں آجاتے ہیں۔ جہاں بچے کی پرورش ہوتی ہے۔

بڑا بظر (Clitoris) زیادہ جنسی خواہش کی علامت ___؟

انفرادی اختلافات کی وجہ سے مختلف خواتین کے بظر کی جسامت اور سائز مختلف ہوتا ہے۔ عورت کا جنسی لحاظ سے سب سے حساس حصہ یہی ہے۔ زمانہ قدیم سے خیال چلا آرہا ہے کہ جن عورتوں کا بظر کا سائز بڑا ہے وہ زیادہ جنسی خواہشات رکھتی ہیں۔

یعنی جتنا بڑا بظر اتنی ہی جنسی خواہش زیادہ۔ دوسری طرف وہ عورتیں جن کا بظر چھوٹا ہوتا ہے ان کی جنسی خواہش کم ہوتی ہے۔ چنانچہ بڑے بظر والی عورتوں کے بظر کا اوپر والا حصہ کچھ کاٹ دیا جاتا ہے تا کہ وہ زیادہ جنسی خواہش اور جذبات کی وجہ سے جنسی طور پر زیادہ فعال اور پرجوش ہو کر بے راہ روی اختیار کر کے خاندان کی بدنامی کا سبب نہ بنے۔ آج بھی مصر اور بعض دوسرے افریقی ممالک حتیٰ کہ امریکہ کے بعض حصوں میں بڑے بظر کا ختنہ ہوتا ہے۔ جب کہ اس نظریے کی کوئی حقیقت نہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ ایسی عورتیں جن کے بظر کا سائز بڑا ہے وہ جنسی طور پر زیادہ فعال نہیں اور دوسری طرف وہ خواتین جن کا بظر چھوٹا ہے وہ جنسی طور پر زیادہ فعال اور پرجوش ہیں۔

پردہ بکارت (Hymen)

پاکستان کے بعض علاقوں میں سہاگ رات میں مخصوص بستر پر سفید چادر بچھائی جاتی ہے تا کہ عورت کی عصمت چیک کی جا سکے۔ چنانچہ اگر پہلی رات بستر پر خون ہے تو عورت کو باعصمت سمجھا جاتا ہے ورنہ اسے فوراً طلاق دے دی جاتی ہے۔ یعنی اگر خون نہ نکلے تو اسے بدکردار سمجھا جاتا ہے۔ پردہ بکارت کی موجودگی یا عدم موجودگی عورت کی عصمت کی ہرگز دلیل نہیں۔ میرے ایک نوجوان کلائنٹ نے میری ایک ورکشاپ ''شادی کی بھرپور خوشی --- مسائل اور حل'' میں شرکت کی۔ پھر اس کی شادی ہوگئی۔ شادی کے اگلے دن اس کا فون آیا۔ وہ بہت پریشان تھا اور بیوی کو طلاق دینے کا سوچ رہا تھا۔ پریشان اس لیے تھا کہ اس نے کامیاب مباشرت کی مگر اس رات اس کی بیوی کو بستر پر خون نہ آیا۔

ہمارے ہاں پردہ بکارت کے سلسلے میں بھی غلط معلومات کی بھر مار ہے اور اسے کنوارہ پن اور عصمت کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ یہ پردہ فرج (Vagina) کے سوراخ میں ذرا اندر کی طرف موجود ہوتا ہے۔ مگر یہ مکمل طور پر فرج کو بند نہیں کرتا۔ اس میں ایک دو سوراخ ہوتے ہیں تاکہ ماہواری کا خون خارج ہو سکے۔ یہ عموماً چاند کی شکل کا ہوتا ہے تاہم یہ سائز، شکل اور موٹائی کے لحاظ سے مختلف عورتوں کا مختلف ہوتا ہے۔ اکثر عورتوں کا یہ پردہ نرم و نازک ہوتا ہے اور پہلی مباشرت میں آسانی سے پھٹ جاتا ہے۔ بعض عورتوں کا یہ غیر معمولی طور پر سخت گوشت کا بنا ہوتا ہے جو کہ مباشرت میں رکاوٹ اور تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ ایسی صورت میں معمولی آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض خواتین کا یہ پردہ بہت لچکدار ہوتا ہے جو کہ مباشرت سے نہیں پھٹتا کیونکہ یہ اندر کو دھکیلا جا سکتا ہے۔ ایسی صورت میں عورت حاملہ ہو جاتی ہے اور بعض صورتوں میں تو بچے بھی پیدا ہو جاتے ہیں اور یہ نہیں پھٹتا۔ پیشہ ور عوتیں اس صورت حال سے خوب فائدہ اٹھاتی ہیں اور بار بار ''نتھ کھلوائی'' وصول کرتی ہیں۔

پردہ بکارت کی موجودگی یا عدم موجودگی کسی بھی طرح عورت کے باعصمت یا باکرہ (Virgin) ہونے کا ثبوت نہیں۔ بہت سی بچیوں کا یہ پردہ کسی حادثے یا اچھل کود کی وجہ سے پھٹ جاتا ہے۔ بعض کا خود لذتی کی وجہ سے پھٹ جاتا ہے۔ اسی طرح ماہواری کے دوران پیڈ وغیرہ کے استعمال یا صفائی سے بھی پھٹ سکتا ہے۔ بعض خواتین کا یہ سرے سے موجود ہی نہیں ہوتا اور کچھ خواتین کا یہ خون کے اخراج اور تکلیف کے بغیر پھٹ جاتا ہے۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ زیادہ تر خواتین کا پردہ بکارت پیدائش کے بعد فطری طور پر آہستہ آہستہ غائب ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

لہٰذا اس پردے کی عدم موجودگی ہرگز اس بات کا ثبوت نہیں کہ لڑکی بدکار ہے۔(ذاکر:مبین:Bechtel:Hyde)

پستان یا چھاتیاں (Breasts)

بلوغت میں بچیوں کے جسم میں بھی بہت سی تبدیلیاں آتی ہیں۔ ان میں ایک اہم تبدیلی سینے کا ابھار ہے۔ یہ ایک طبعی کیفیت ہے۔ یہ کیفیت لڑکی کو عورت بنانے اور مادریت کے لیے تیار کرنے کی ابتدائی منزل ہے۔ عورت کے سینے کا ابھار حسن کی علامت سمجھی جاتی ہے۔ عورت کے جسم میں پستان سب سے زیادہ نمایاں جنسی خصوصیت ہے۔ نہ صرف مرد بلکہ عورتیں بھی ان کو جنسی علامت سمجھتی ہیں۔ عورتوں کے پستان چھوٹے بھی ہو سکتے ہیں اور بڑے بھی۔ بعض علاقوں مثلاً فرانس میں چھوٹے اور سمارٹ پستان زیادہ پسندیدہ ہیں جبکہ بہت سے دوسرے علاقوں میں بڑے پستان حسن کی علامت ہیں۔ اسی طرح بعض افراد کو بڑے پستان پسند ہیں اور بعض مرد چھوٹے اور سمارٹ پستانوں کے عاشق ہوتے ہیں۔ عورت کے پستانوں کے چھوٹا بڑا ہونے میں موروثیت، جسم میں نسوانی ہارمون کی افزائش اور عام صحت کا دخل ہے۔

جن علاقوں میں بڑے پستان پسند کیے جاتے ہیں وہاں ان کو بڑھانے کی بھرپور کوشش کی جاتی ہے۔ وہاں ہر خاتون کی خواہش ہوتی ہے کی اس کے پستان بڑے ہوں۔ مغرب میں خصوصاً امریکہ میں پستانوں کو بڑا کرنے کے بہت سے طریقے آزمائے جا چکے ہیں جن میں سرجری بھی شامل ہے۔ مگر کوئی خاطر خواہ کامیابی حاصل نہیں ہوئی۔

برتھ کنٹرول کی گولیوں میں نسوانی ہارمون شامل ہوتے ہیں ان کے استعمال کے بعد پستان کے سائز میں کسی حد تک اضافہ ہو سکتا ہے۔ اسی طرح سلی کون (Silicon) کے انجکشن دے کر بھی پستانوں کو مصنوعی طور پر بڑھایا جا سکتا ہے۔ ایسٹروجن (Estrogen) کریم ملنے سے بھی پستان کچھ بڑے ہو جاتے ہیں۔ سرجری کی مدد سے بھی ان کو بڑا کیا جاتا ہے مگر سرجری میں بہت سے خطرات موجود ہیں۔ یہ سرجری مہنگی بھی ہے۔ نیز ایسی سرجری عموماً شادی کے بعد کی جاتی ہے۔ اس طرح کچھ لوگ ویکیوم (Vacume) کے ذریعے بھی پستان بڑھانے کا دعوئی کرتے ہیں۔ یہ سسٹم پاکستان میں بھی موجود ہے مگر اس سے کوئی لمبا چوڑا فرق نہیں پڑتا مگر Try کرنے میں کیا حرج ہے۔ تاہم شادی کے بعد اور خصوصاً بچہ کی پیدائش کے بعد اکثر خواتین کے پستان بڑے ہو جاتے ہیں۔ بعض خواتین کے پستان نرم اور ڈھیلے ہوتے ہیں ان کو ورزش سے ذریعے سخت کیا جا سکتا ہے۔

گذشتہ دنوں کشمیر سے ایک 26 سالہ غیر شادی شدہ لڑکی نے مجھے کال کیا۔ وہ اپنے بڑے پستان کی وجہ سے پریشان تھی۔ عموماً بڑے پستان عورت کے حسن کو دوبالا کرتے ہیں مگر اگر یہ بہت بڑے ہوں تو ان کو سنبھالنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں آپریشن کے ذریعے ان کو چھوٹا کیا جا سکتا ہے۔ مگر کنواری بچیوں کو اس کا مشورہ نہیں دیا جا سکتا۔ کیونکہ بعض صورتوں میں آپریشن کے نشان نظر آتے ہیں۔ اس طرح خاوند کسی غلط فہمی کا شکار ہو سکتا ہے۔

بعض اوقات ایک پستان کچھ بڑا اور دوسرا کچھ چھوٹا ہوتا ہے۔ یہ ایک نارمل چیز ہے نہ کہ کوئی بیماری۔ اس کے علاج کی ضرورت نہیں لیکن اگر فرق بہت زیادہ ہو تو شادی کے بعد سرجری کی مدد لی جا سکتی ہے۔

اسی طرح بعض اوقات ایک پستان زیادہ حساس ہوتا ہے اور دوسرا کم، یہ بھی ایک نارمل چیز ہے۔ بعض بچیوں کے پستانوں کے نپلز (Nipples) کے باہر Areola (ڈارک گول دائرہ) کے گرد کچھ بال اگ آتے ہیں۔ یہ بھی ایک نارمل چیز ہے۔ اس کے علاج کی ضرورت نہیں۔ تاہم اگر چاہیں تو ان کو آسانی سے لیزر سے صاف کرایا جا سکتا ہے۔

بہت سی بچیاں پستانوں کے تناؤ سے نجات حاصل کرنے اور اپنی شخصیت کو پرکشش بنانے کے لیے ''برا'' کا استعمال کرنے لگتی ہیں۔ بعض اوقات وہ تنگ ''برا'' پہنتی ہیں تا کہ تناؤ سے نجات حاصل ہو سکے مگر یہ طریقہ ٹھیک نہیں کیونکہ تنگ ''برا'' سے پستانوں کی نشوونما رک سکتی ہے۔ بعض بچیاں بہت ڈھیلی ''برا'' استعمال کرتی ہیں وہ بھی درست نہیں، اس سے پستان لٹک جاتے ہیں لہذا ''برا'' نہ بہت تنگ ہو نہ بہت ڈھیلی بلکہ پستانوں کے سائز کے مطابق ہو۔ (دستور: کیول دھیر)

چھاتی کا کینسر (Breast Cancer)

چھاتی کا کینسر پوری دنیا میں عام ہے۔ عورتوں کے کینسر میں 25 فیصد خواتین صرف چھاتی کے کینسر کا شکار ہیں۔ امریکہ میں 10 فیصد عورتیں اس مرض میں مبتلا ہیں وہاں ہر سال 41 ہزار خواتین اس بیماری سے مرتی ہیں۔ ہمارے ہاں یہ بیماری نسبتاً کم ہے۔ یہ بیماری 40 تا 60 سال کی عمر کی خواتین میں عام ہے۔ اگر کسی عورت کی دادی، نانی، ماں یا بہن کو یہ بیماری تھی تو ایسی عورت کو اس بیماری کا نسبتاً زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

تاہم وہ عورتیں جو چھوٹی عمر میں بچے پیدا کر لیتی ہیں اور وہ خواتین جو بچوں کو اپنا دودھ (Breast Feeding) پلاتی ہیں وہ اس بیماری سے نسبتاً محفوظ رہتی ہیں۔ اگر اس بیماری کا ابتدائی منزل (Stage) میں علم ہو جائے تو 10 میں سے 9 مریض صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ اس بیماری کی تشخیص آپ خود بھی کر سکتے ہیں۔ لہٰذا ضروری ہے کہ ہر خاتون اپنی چھاتی کا باقاعدہ معائنہ کرے۔ یہ معائنہ ہر ماہ میں ایک بار ضرور ہونا چاہیے تاکہ جتنی جلدی علم ہوگا علاج بھی اتنا ہی آسان ہوگا۔ معائنہ ماہواری کے دوران نہ ہونا چاہیے کیونکہ اس دوران میں چھاتیوں میں فطری طور پر گومڑ / گلٹی (Lumps) موجود ہوتے ہیں۔ لہٰذا معائنہ ماہواری کے آگے پیچھے کیا جائے۔ (Woman's Body)

چھاتی کا معائنہ (Breast Examination)

ماہانہ معائنہ کے لیے اپنی قمیض اتار کر ایک بڑے آئینے کے سامنے کھڑی ہو جائیں۔ بازو دونوں طرف پہلوؤں میں لٹکے ہوں اور پھر باری باری اپنے دونوں پستانوں کو بغور دیکھیں کہ کہیں پستانوں کی بیرونی طرف کوئی ناہمواری اور بے ضابطگی Irregularaties in outline of breast تو نہیں۔ کہیں کوئی گڑھا (Dimple) جھریاں Puckering یا کوئی سوجن (Swelling) وغیرہ تو نہیں۔ پھر بازو سر سے اوپر اٹھالیں اور دوبارہ ان چیزوں کو چیک کریں۔ دیکھیں کہ نپلز (Nipples) میں تو کوئی تبدیلی نہیں آئی۔ اگر کوئی ناہمواری یا بے ضابطگی وغیرہ نظر آئے تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ پھر ہتھیلی کو نپلز کے اوپر رکھ کر آرام سے دبائیں۔ عموماً عورتوں کے دونوں پستان برابر نہیں ہوتے۔

پھر ایک ایک نپل کو انگوٹھے اور انگلی میں پکڑ کر دبائیں اور دیکھیں کہ کہیں خون یا دوسرا مواد تو نہیں نکلا۔ نکلے تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

اب بستر پر لیٹ جائیں۔ دائیں کندھے کے نیچے تکیہ یا تولیہ Fold کر کے رکھ لیں۔ دائیں ہاتھ کو سر کے نیچے رکھ لیں اور پھر بائیں ہاتھ سے اپنے دائیں پستان آہستہ آہستہ دبائیں اور چیک کریں۔ پستان کے ہر حصہ (Part) کو دبا کر چیک کریں کہ آیا کوئی گومڑ / گلٹی (Lumps) تو نہیں۔ چیک کرتے وقت پستان کی کوئی جگہ نہ چھوڑیں۔ پھر اسی طرح بائیں پستان کو چیک کریں۔ اب تکیہ یا تولیہ کو بائیں کندھے کے نیچے رکھیں اور بائیں ہاتھ کو سر کے نیچے اور دائیں ہاتھ سے پہلے کی طرح تفصیل کے ساتھ بائیں پستان کو چیک کریں۔ گومڑ کی صورت میں فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں۔ بعض اوقات گومڑ خطرناک نہیں ہوتے۔ تاہم ہر بار اپنا معائنہ کرنے کے بعد آپ کو خوشی ہوگی کہ آپ بالکل ٹھیک ہیں۔

بڑے پستانوں والی خواتین جنسی طور پر زیادہ پرجوش ہوتی ہیں ___؟

عموماً خیال کیا جاتا ہے کہ بڑے پستان والی عورت زیادہ جنسی جذبات رکھتی ہیں اور وہ جنسی طور پر زیادہ سرگرم، فعال اور پرجوش ہوتی ہے۔ جبکہ چھوٹے پستان والی عورتیں جنس Sex کے معاملے میں بہت زیادہ پرجوش نہیں ہوتیں۔ جبکہ ریسرچ سے ثابت ہو چکا ہے کہ پستانوں کے سائز کا عورت کی جنسیت کے ساتھ ہرگز کوئی تعلق نہیں۔ چھوٹے پستان والی عورت جنسی لحاظ سے بہت پرجوش ہو سکتی ہے جبکہ بڑے پستان والی عورت بالکل ٹھنڈی (Frigid)۔

تاہم جنسی لحاظ سے حساسیت کے لحاظ سے پستانوں کا نمبر تیسرا ہے جس کا سائز کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔

اگر چہ بڑے پستان دیکھنے میں خوبصورت لگتے ہیں (ہر فرد کو نہیں) مگر عورت کی بھرپور ازدواجی زندگی میں پستانوں کے سائز کی کوئی خاص اہمیت نہیں بلکہ طریقے اہم ہیں۔ جن کا ہم نے اپنی اگلی کتاب ''ازدواجی خوشیاں'' میں تفصیل کے ساتھ ذکر کیا ہے۔ (دستور)

چھوٹے پستان میں دودھ کی کمی ہوتی ہے___ ؟

کچھ عرصہ قبل ایک صاحب نے مجھے کال کیا۔ ان کی نئی نئی شادی ہوئی تھی۔ وہ اپنی بیوی کے ساتھ پستان کے حوالے سے فکرمند تھے جو کہ ان کے خیال میں بہت چھوٹے تھے۔ ان کو بتایا گیا کہ پستان کے سائز کا عورت کی جنسی زندگی کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ ان کو اصل فکر اس بات کی تھی کہ آیا ان میں اتنا دودھ آئے گا کہ ان کے بچوں کا پیٹ بھر سکے۔ یعنی کیا وہ بھرپور انداز سے بچوں کو دودھ پلا سکے گی۔ پستان چاہے کتنے ہی چھوٹے کیوں نہ ہوں دودھ پیدا کرنے میں کوتاہی نہیں کرتے۔ کسی اور وجہ سے دودھ میں کمی ہو سکتی ہے مگر پستان کے چھوٹے ہونے سے دودھ میں کمی نہیں ہوتی۔

خواتین میں خودلذتی (Masturbation)

مردوں کی طرح عورتیں بھی جنسی تسکین کے لیے خودلذتی کرتی ہیں۔ معروف محقق کنسے (Kinsey) کے مطابق مردوں کی نسبت کم عورتیں خودلذتی کرتیں ہیں۔

شیری ہائٹ کے سروے کے مطابق 82فیصد امریکی عورتیں خودلذتی کرتی ہیں جبکہ 95فیصد آرگیزم حاصل کرلیتی ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ مرد بلوغت کے ابتدائی دور میں زیادہ مشت زنی کرتے ہیں جبکہ امریکی عورتیں زیادہ تر 30سال کی عمر کے بعد خودلذتی کرتی ہیں۔ ایک اور سروے کے مطابق امریکہ میں خودلذتی کرنے والی 18 سالہ لڑکیوں کی تعداد 59فیصد ہے جبکہ 18 سالہ لڑکوں کی تعداد 80فیصد ہے۔ ایک اور رپورٹ کے مطابق مغرب میں زیادہ عورتیں 40یا 50سال کی عمر میں زیادہ خودلذتی کرتی ہیں۔ 1985 کی ایک ریسرچ کے مطابق امریکہ میں 66فیصد غیر شادی شدہ اور 56فیصد شادی شدہ عورتیں خودلذتی کرتی ہیں۔

امریکہ میں عورتوں کو خودلذتی کی باقاعدہ ٹریننگ دی جاتی ہے تاکہ اگر خاوند بیوی کو مطمئن نہ کرسکے تو وہ خود ہی اپنے آپ کو جنسی سکون مہیا کرسکیں۔ ہمارے ہاں پاکستان میں خواتین میں خودلذتی کی عادت کم ہے۔ میرے پاس صرف ایک بچی اس مسئلے کے علاج کے لیے آئی۔ تاہم میری ایک شاگرد خاتون ماہر نفسیات کا خیال ہے کہ ہمارے ہاں بھی خواتین میں خودلذتی کچھ کم نہیں۔ عورتیں مباشرت میں تقریباً 5 تا 10 منٹ میں آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ شیری ہائٹ کے سروے کے مطابق خودلذتی میں عورتیں 4 منٹ میں جنسی عروج (Orgasm) حاصل کرلیتی ہیں۔

عام لوگوں کا خیال ہے کہ عورتیں زیادہ تر فرج (Vagina) میں کوئی چیز داخل کرکے خودلذتی کرتی ہیں جبکہ حقیقت میں ایسا نہیں۔ کنسے اور ہائٹ کی ریسرچ اور دوسرے سروے کے مطابق 90فیصد سے زیادہ عورتیں بظر (Clitoris) کو مشتعل (Stimulate) کرکے خودلذتی کرتی ہیں کیونکہ عورتوں کا جنسی لحاظ سے سب سے اہم پارٹ بظر ہے۔

بظر عورت کے اندام نہانی کے اندرونی لبوں (Labia Minora) کے بالکل اوپر والے حصے میں مرغی کی کلغی کی طرح کا ہوتا ہے۔ جو کہ جنسی اشتعال (Stimulation) میں اکڑ جاتا ہے اور آرگیزم سے پہلے جنسی عروج میں ایک دم ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ ہائٹ کے سروے کے مطابق صرف 1.5 فیصد امریکی عورتیں فرج میں کوئی چیز داخل کر کے خود لذتی کرتی ہیں۔

اگرچہ زیادہ تر عورتیں بظر کو مشتعل کر کے آرگیزم یا جنسی عروج حاصل کرتی ہیں۔ ہائٹ کے سروے کے مطابق کچھ امریکی خواتین فرج کے اندر بھی کوئی چیز داخل کرتی ہیں۔ بہت تھوڑی تعداد مقعد (Anus) اور پیشاب کی نالی میں کوئی چیز ٹھونس کر بھی جنسی لطف حاصل کرتی ہے۔ مقعد اور پیشاب کی نالی میں کوئی چیز ٹھونسنا خطرناک ہوسکتا ہے۔ اس سے ہر صورت بچا جائے۔

خواتین کا احتلام

جس طرح مردوں کو احتلام ہوتا ہے اس طرح عورتوں کو بھی جنسی خواب آتے ہیں۔ اس کیفیت میں عورت کے بظر (Clitoris) کا سائز بڑھ جاتا ہے اور فرج (Vagina) میں چکناہٹ (Lubrication) پیدا ہو جاتی ہے اور عورت آرگیزم یعنی جنسی عروج حاصل کر لیتی ہے۔ اس صورت میں عورت پر غسل فرض نہیں ہوتا۔ لیکن اگر عورت کی فرج سے پانی خارج ہو تو غسل فرض ہوگا۔

ام المومنین حضرت ام سلمہؓ فرماتی ہیں کہ انہوں نے عرض کیا کہ یا رسول اللہ ﷺ! اللہ حق بات کرنے سے حیا نہیں فرماتا۔

کیا جب عورت کو احتلام ہو تو اس پر نہانا واجب ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا۔ ہاں، جب پانی دیکھے (بخاری، مسلم) تاہم اس سے روزہ نہیں ٹوٹتا۔

حیض یا ماہواری کا خون (Menses)

میں کلب سے واپس آیا ہی تھا کہ بیوی نے مجھے بتایا کہ میری ایک کزن آج بے ہوش ہو گئی تھی اور اسے ڈاکٹر کے پاس لے جایا گیا۔ میں پریشان ہو گیا اور فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کیا تو معلوم ہوا کہ اس کو پہلی بات حیض یا ماہواری کا خون (Menses) آیا چونکہ اسے اس کا کوئی علم نہ تھا جس کی وجہ سے وہ خون دیکھ کر خوف زدہ ہو گئی۔ بچی جب بلوغت کی منزل میں داخل ہوتی ہے تو اس کے جسم میں اہم ترین تبدیلی یہ آتی ہے کہ اسے حیض کا خون آنے لگتا ہے۔ جو کہ ایک فطری وظیفہ (Function) ہے۔ یہ خدا کا انعام ہے کہ اس سے عورت کی تکمیل ہو جاتی ہے اور وہ ماں بننے کے قابل ہو جاتی ہے۔ ماں جو دنیا میں سب سے محترم ہستی ہے، جس کے قدموں میں جنت ہے۔

حیض عموماً 6 تا 16 سال کی عمر میں شروع ہوتا ہے۔ زیادہ تر بچیوں کو 10 تا 14 سال کے دوران شروع ہوتا ہے جو عموماً 2 تا 8 دن اور زیادہ تر 4 تا 6 دن جاری رہتا ہے۔ اگر یہ 18 سال کے بعد بھی شروع نہ ہو تو کسی ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے۔ بچیوں کو اس عمر سے پہلے اس کا علم ہونا چاہیے تا کہ وہ خوف زدہ ہو کر بے ہوش نہ ہو جائیں۔ حیض کی مدت اسلام میں کم از کم تین دن اور تین راتیں ہیں یعنی پورے 72 گھنٹے اور زیادہ سے زیادہ 10 دن اور 10 راتیں امام مالکؒ اور امام شافعیؒ کے نزدیک ایک حیض کی زیادہ سے زیادہ مدت 15 دن ہے جبکہ امام ابو حنیفہؒ کے نزدیک 10 دن ہے۔

حیض کے علاوہ بیماری کی وجہ سے بھی خون آتا ہے جسے استحاضہ کہتے ہیں اور بچے کی پیدائش کے بعد آنے والا خون نفاس کہلاتا ہے۔ (مبین)

حیضی چکر (Menses Cycle) عموماً 28 دن کا ہوتا ہے۔ یعنی ہر 28 دن کے بعد حیض آتا ہے۔ مگر بعض خواتین کا یہ چکر کم دنوں (22 دن) اور بعض کا زیادہ (40) دن کا بھی ہوسکتا ہے۔ تاہم یہ بدل بھی سکتا ہے یعنی کبھی 28 دن اور کبھی 32 دن کا۔ یہ سب کچھ نارمل ہے۔ ماہواری کے شروع میں سرخ اور سیاہی مائل خون آتا ہے۔ یعنی یہ خون بالکل سرخ نہیں ہوتا۔ شروع میں یہ زیادہ آتا ہے مگر ایک آدھ دن بعد اس کی مقدار کم ہوجاتی ہے۔ تیسرے چوتھے دن اس کی رنگت بدل جاتی ہے۔ حتیٰ کہ یہ رطوبت ختم ہوجاتی ہے۔ اس کی مقدار سب لڑکیوں میں برابر نہیں ہوتی۔ کسی کا زیادہ اور کسی کا کم۔ حیض سارا خون نہیں ہوتا۔ اس میں 50 فیصد خون اور باقی دوسرا مواد ہوتا ہے اور یہ خون دوسرے خون کی طرح جمتا نہیں۔ حمل کے دوران ماہواری کا خون بند ہوجاتا ہے۔ مگر بعض اوقات جاری رہتا ہے۔ ایسا بہت ہی کم ہوتا ہے۔ اس میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں اور نہ ہی اس کا علاج کرانے کی ضرورت ہے۔ حیض کا سلسلہ عموماً 45 سال تک چلتا ہے اور پھر بند ہوجاتا ہے۔

کبھی کبھار ماہواری کا سلسلہ شروع ہونے کے وقت اس کے چکر (Cycle) میں گڑبڑ پیدا ہوجاتی ہے۔ بعض لڑکیوں کو زندگی میں پہلی بار ماہواری آنے کے بعد دوسری بار یا اگلی بار ماہواری 28 دن کے بعد نہیں آتی بلکہ کئی ہفتے یا کئی ماہ بعد آتی ہے۔ اس کے برعکس کچھ لڑکیوں میں شروع ہی سے ماہواری باقاعدہ ٹھیک وقت پر آنے لگتی ہے۔

جن لڑکیوں کو شروع شروع میں ماہواری ٹھیک وقت پر نہیں آتی انہیں بھی کچھ مدت بعد اپنے آپ ہی ماہواری ٹھیک وقت پر اور با قاعدہ ہونے لگتی ہے۔ بلوغت کے ابتدائی دور میں ماہواری عموماً بے قاعدہ ہوتی ہے۔ تاہم اگر ماہواری میں بہت زیادہ بے قاعدگی یا خون کا اخراج لگاتار ہو یا خون کا اخراج بہت زیادہ مقدار میں ہونے لگے تو کسی اچھے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ (کیول دھیر)

ماہواری کا چکر (Menstrual Cycle) معمولی بیماری مثلاً زکام وغیرہ سے ڈسٹرب ہو جاتا ہے۔ اس طرح ٹینشن (Tension)، اداسی، افسردگی (Depression)، تشویش اور بے چینی (Anxiety)، ذہنی دباؤ (Stress)، خوف، صدمہ، سفر اور عمومی خراب صحت کی وجہ سے بھی ڈسٹرب ہو کر بند ہو جاتا ہے۔ لہٰذا ان دنوں آپ کی صحت اچھی ہونی چاہیے اور آپ کو ذہنی طور پر پرسکون ہونا چاہیے۔

ماہواری کے چکر (Menses Cycle) کے دوران عورت کے موڈ میں تبدیلیاں آتی ہیں مثلاً بیض ریزی (Ovulation) کے وقت عورت کا موڈ مثبت (Positive) ہوتا ہے۔ اس کا اعتماد (Self Confidence) اور خود توقیری یا شخصی احترام (Self Esteem) عروج پر ہوتے ہیں۔ مگر ماہواری سے 2 تا 7 دن پہلے موڈ منفی (Negative) ہو جاتا ہے۔ اس دوران خواتین کی بہت بڑی تعداد 75 فیصد سے بھی زیادہ شدید ٹینشن (Tension)۔ اداسی و افسردگی (Depression) تشویش اور بے چینی (Anxiety)، چڑچڑاپن (Irritability) تھکاوٹ ہوت اور اپاہج ہونے کا شدید خوف محسوس کرتی ہیں۔

سر درد کے علاوہ ان کی خودتوقیری (Self steem) اور خود اعتمادی (Self Confidence) بہت پست ہوجاتی ہیں۔ یہ علامات PMS یعنی Premenstral Syndrome کہلاتی ہیں۔ ان دنوں عورتوں میں جرائم کی شرح بڑھ جاتی ہے۔ فرانس میں ان دنوں میں ہونے والے جرائم پر PMS کی وجہ سے سزا میں نرمی برتی جاتی ہے چنانچہ مشہور امریکی ڈاکٹر Edgar Berman نے کہا تھا کہ کوئی عورت موڈ کی اس تبدیلی کی وجہ سے کسی اہم عہدے کے لیے ناموزوں (Unfit) ہے۔ (Hyde) اسی لیے اسلام میں مرد کو خاندان کا سربراہ (قوام) بنایا ہے۔ اور زندگی کی زیادہ اہم ذمہ داریاں عورت کی بجائے مرد کے کندھوں پر ڈالی گئی ہیں۔ اس لیے اسلام میں کسی ملک میں عورت کی سربراہی کی گنجائش نہیں۔ ماہواری سے پہلے ان علامات (Symptoms) کے علاج کے لیے Progesterone Therapy کی سفارش کی جاتی ہے۔

حیض ایک ناپاک چیز ہے جس کپڑے کو یہ خون لگ جائے اسے دھوکر پاک کیا جائے۔ حضرت اسماءؓ بنت ابوبکر روایت کرتی ہیں کہ ایک عورت نے رسول اللہ ﷺ سے پوچھا کہ جس کپڑے کو حیض لگ جائے تو کیا کریں۔ حضور ﷺ نے فرمایا کہ اس کو چٹکیوں سے مل کر پانی سے دھوڈالنا چاہیے اور پھر اس میں نماز ادا کی جائے۔ (بخاری، مسلم)

ایک مسلمان خاتون جتنے دن حیض کی حالت میں رہے اتنے دن نماز نہ پڑھے، روزے ہوں تو روزے نہ رکھے لیکن روزے بعد میں قضا رکھنے فرض ہیں۔ البتہ اتنے دنوں کی نمازیں معاف ہیں۔ حضور ﷺ کا ارشاد ہے۔ فرمایا کہ جن دنوں میں حیض آئے ان میں نماز چھوڑ دے، پھر نہائے اور ہر نماز کے وقت وضو کرے اور نماز پڑھے اور روزے رکھے۔ (ابوداؤد)

البتہ استحاضہ میں نہ نماز معاف ہے نہ روزے اور نہ ہی مباشرت حرام ہے۔

حائضہ عورت کے ساتھ مباشرت قطعی حرام ہے۔ 1990ء کی ایک امریکی ریسرچ سے معلوم ہوا کہ حیض میں مباشرت سے میاں بیوی دونوں کو جنسی بیماریاں ایڈز وغیرہ لگنے کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔ (Stefan) اگر مباشرت کر لی جائے تو سخت گناہ ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ

”اے محبوب تم سے حیض کے بارے میں لوگ سوال کرتے ہیں تم فرمادو وہ گندی چیز ہے۔ تو حیض میں عورتوں سے بچو۔ ان سے قربت نہ کرو جب تک وہ پاک نہ ہولیں۔ تو جب پاک ہو جائیں تو ان کے پاس اس جگہ آؤ جس کا اللہ پاک نے تمہیں حکم دیا ہے۔ بے شک اللہ دوست رکھتا ہے توبہ کرنے والوں کو اور دوست رکھتا ہے پاک ہونے والوں کو۔“ (سورہ البقرہ 222)

اسی طرح حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جب کوئی شخص اپنی بیوی سے حیض میں مباشرت کرے تو نصف دینار صدقہ دے۔ (ترمذی)

اگرچہ اسلام میں حائضہ عورت سے مباشرت بالکل منع ہے مگر اس کے جسم کے دوسرے حصوں سے لطف اندوز ہونے کی اجازت ہے۔ حدیث نبوی ﷺ ہے۔

حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ یہودیوں میں کسی عورت کو حیض آتا تو اسے نہ اپنے ساتھ کھلاتے نہ اپنے ساتھ گھروں میں رکھتے۔ صحابہ کرامؓ نے رسول کریم ﷺ سے سوال کیا تو اس پر رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا۔ مباشرت کے سوا ہر شے کرو۔

اس کی خبر یہودیوں کو پہنچی تو کہنے لگے نبی ہماری ہر بات کے خلاف کرنا چاہتا ہے۔ (مسلم، بخاری) اس طرح حضرت معاذ بن جبلؓ نے عرض کی۔ یا رسول اللہ ﷺ میری عورت حیض میں ہو تو میرے لیے کیا چیز اس سے حلال ہے۔ فرمایا تہبند (ناف) سے اوپر اور اسے بچنا بہتر ہے۔ (ابو داؤد)

حائضہ عورت کے لیے ہر چیز جائز ہے۔ سوائے نماز، روزہ، خانہ کعبہ کے اندر جانا۔ اس کا طواف کرنا، سجدہ شکر اور سجدہ تلاوت کے۔ اسی طرح ایسی عورت قرآن مجید کو نہ چھوئے، نہ پڑھے البتہ قرآن سن سکتی ہے۔

ماہواری کے چند دنوں میں اگر تھوڑی سی احتیاط برتی جائے تو مناسب ہوگا۔ اس دنوں نیند ٹھیک آنی چاہیے تا کہ دن کے وقت بے چینی محسوس نہ ہو۔ لڑکی اگر ماہواری کو عام روٹین کی چیز سمجھ کر پریشان نہیں ہوتی اور ہمیشہ کی طرح دن بھر اپنے کاموں میں مصروف رہتی ہے تو یقیناً وہ رات کو نیند کے مزے لوٹے گی۔

ماہواری کے دنوں میں خوراک تھوڑی سے تبدیل کر لی جائے۔ عام دنوں کے مقابلے میں اسے ٹھوس کی جگہ نرم اور ہلکی خوراک لینی چاہیے۔ دودھ پھلوں کا رس اور پانی کی زیادہ مقدار لینی چاہیے۔ ہری تازہ سبزی اور پھلوں کا زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔ تلی ہوئی ثقیل اشیاء کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ خوراک سادہ اور زود ہضم ہو۔

ماہواری کے دنوں میں جسم کے اندر کچھ خاص قسم کے غدود رطوبت خارج کرتے ہیں اور ان کی وجہ سے پسینے سے ہلکی بدبو آنے لگتی ہے۔ جو نہ صرف اپنے آپ کو بلکہ دوسروں کو بھی بری لگتی ہے۔ اس بدبو سے محفوظ رہنے کے لیے جسم پر خوشبودار پاؤڈر یا کوئی خوشبودار سپرے وغیرہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ماہواری کے خون سے جسم اور کپڑوں کو بچانے کے لیے کئی قسم کے پیڈ استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ یہ ”سینیٹری ٹاول“ بازار میں فروخت ہوتے ہیں۔ اس قسم کی پیڈ زیادہ صاف ستھرے، آرام دہ اور جراثیم سے پاک ہوتے ہیں اور اس کے استعمال سے کافی سہولت ہو جاتی ہے۔ یہ پیڈ اس طرح کے بنے ہوتے ہیں کہ یہ خون کو جذب کر لیتے ہیں۔ بہت سی بچیاں بازاری پیڈ کی بجائے گھر کے تیار شدہ روئی اور کپڑے کے پیڈ استعمال کرتی ہیں۔ ایسے پیڈ بناتے وقت دھیان رکھا جائے کہ روئی اور کپڑا صاف ستھرا ہو۔ کھردرا نہ ہو، جراثیم سے پاک ہو اور خون کو اچھی طرح جذب کر سکے۔

لگاتار ایک پیڈ استعمال کرنے کہ بجائے پیڈ کو بدلنا چاہیے۔ ایک پیڈ کو زیادہ دیر استعمال کرنے کی صورت میں بدبو پیدا کرتا ہے اور خارش وغیرہ بھی ہو سکتی ہے جو بعد ازاں بڑھ سکتی ہے۔

ماہواری ایک تکلیف دہ امر ہے ____؟

اکثر خواتین کی ماہواری نارمل ہوتی ہے اور انہیں کوئی خاص تکلیف نہیں ہوتی۔ البتہ کچھ خواتین ماہواری کے دوران کمر درد، سر درد، پیٹ اور پیڑو Pelvic Region کے درد، متلی اور پریشر Pressure کے احساس کی شکایت کرتی ہیں۔ اس سلسلہ میں سب سے اہم مسئلہ ماہواری کا درد کے ساتھ آنا ہے۔ تھوڑا بہت درد تقریباً ہر عورت کبھی نہ کبھی محسوس کرتی ہے یہ سب کچھ نارمل ہے۔ ان دردوں کو اسپرین یا پیناڈال وغیرہ سے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ (کیول دھیر)

ماہواری کے دنوں میں پیدا ہونے والی تکلیف دہ حالت نہ سنگین ہوتی ہے اور نہ ہی مستقل۔ اس لیے لڑکی کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں بلکہ ایسی تکلیف کو عام سمجھ کر اپنے آپ کو معمول کے کاموں میں مصروف رکھنا چاہیے۔ جو لڑکیاں ایسی تکلیف کو زیادہ محسوس کرتی ہیں اور اکثر لیٹی رہتی ہیں وہ عموماً ذہنی تناؤ (Stress) کا شکار ہو کر تکلیف دہ حالت میں پھنس جاتی ہیں۔

ماہواری کا آنا کسی بھی لڑکی کے لیے کسی بھی طرح تشویش کا باعث نہیں ہونا چاہیے۔ لڑکی کو بخوبی سمجھ لینا چاہیے کہ یہ قدرت کا ایک عام جسمانی عمل (Process) ہے۔ عموماً اسے بتایا جاتا ہے کہ ماہواری کے دنوں میں لڑکی کی ذہنی اور جسمانی حالت ایک بیمار جیسی ہوتی ہے اور ان دنوں اسے زیادہ آرام کرنا چاہئے۔ یہ بھی محض ایک غلط فہمی ہے۔ ماہواری کے دنوں میں اس کی حالت ایک مریض جیسی نہیں ہوتی بلکہ جوان ہوتی ہوئی لڑکی کے لیے تو یہ اس کے صحت مند ہونے کی علامت ہوتی ہے۔ اس کے ذریعے نشوونما حاصل کرنے کا عمل ہوتا ہے۔ اس لیے اسے اپنے آپ کو بیمار سمجھ کر بستر پر لیٹے نہیں رہنا چاہئے۔ بلکہ عام دنوں کی طرح روزمرہ کے کام کاج میں حصہ لینا چاہیے۔ اس سے وہ اپنے قدرتی ماحول میں مصروف رہ کر غیر قدرتی پن محسوس نہیں کرتی۔

بعض بچیوں کو حیض تکلیف دہ ہوتا ہے جو کہ ایک بیماری Dysmenorrhea ہے۔ یہ دو طرح کا ہوتا ہے پہلی قسم میں تکلیف رحم (Uterus) کے اعضا کی اینٹھن کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کا سبب موروثی، جسمانی اور نفسیاتی بھی ہوسکتا ہے۔ یہ عموماً نوجوانی کے آغاز میں ہوتا ہے۔ جبکہ دوسری قسم میں نسبتاً بڑی عمر میں تکلیف ہوتی ہے۔ اس کا سبب عموماً اعضائے تناسل کا سکڑنا ہوتا ہے۔

حیض کا درد اکثر نفسیاتی ہوتا ہے۔ اکثر بچیوں نے سن رکھا ہوتا ہے کہ حیض سے تکلیف ہوتی ہے۔ اس لیے وہ حیض کے آنے کے آغاز سے ہی اس سے خوف زدہ ہوتی ہیں اور پھر اس خوف کی وجہ سے رحم میں اینٹھن اور تکلیف ہو جاتی ہے۔ بچیوں کو علم ہونا چاہیے کہ عموماً حیض کوئی تکلیف دہ چیز نہیں لہٰذا وہ پرسکون (Relax) رہیں۔ اس صورت میں ان کو حیض کی تکلیف نہ ہو گی۔ البتہ کچھ خواتین کو ماہواری سے دو تین دن پہلے سر درد، کمر کا درد، پیٹ کا درد شروع ہو جاتا ہے اور ان کی چھاتیاں سوج جاتی ہیں۔ کچھ خواتین کو پوری ماہواری کے دوران درد ہوتا ہے۔ یہ سب کچھ نارمل ہے نہ کہ کوئی بیماری۔ اگر تکلیف کچھ زیادہ ہو تو کسی ماہر خاتون ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

ماہواری میں نہانا خطرناک ہے____؟

ہمارے ہاں خصوصاً کم پڑھی لکھی خواتین میں یہ بات بہت معروف ہے کہ ماہواری کے دنوں میں نہانے اور اعضائے مخصوصہ کو پانی وغیرہ سے صاف کرنے سے نہ صرف بہت سی بیماریاں لگ جاتی ہیں بلکہ موٹاپا بھی ہو جاتا ہے۔ اس لیے اکثر خواتین ان دنوں پانی سے پرہیز کرتی ہیں۔ حالانکہ ماہواری کے دنوں میں لڑکی کو روزانہ اپنے جنسی اعضاء کی صفائی خاص طور پر کرنی چاہیے۔ عضو مخصوصہ کی اچھی طرح صفائی نہ کرنے سے خون کا کچھ نہ کچھ حصہ یہاں جم کر بدبو پیدا کرسکتا ہے۔ لگاتار کئی دن تک صفائی نہ کرنے سے سوزش پیدا ہو سکتی ہے۔ خارش اور بعض اوقات ہلکے زخم بھی ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ ماہواری کے دوران غسل یا جسمانی صفائی کے لیے موسم کے مطابق گرم یا ٹھنڈے پانی کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس سلسلے میں کسی غلط فہمی کا شکار نہ ہونا چاہیے کہ ماہواری کے دوران نہانا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ (کیول دھیر)

مباشرت (Intercourse) ایک تکلیف دہ امر ______؟

ازدواجی زندگی کی بنیاد مباشرت ہے۔ اللہ کے نبی ﷺ نے جائز طریقے سے جنسی خواہش کی تکمیل کو صدقہ اور نیکی قرار دیا جس کا زوجین کو ثواب ملتا ہے۔ (صحیح مسلم)

پاکستانی معاشرے میں یہ بات بہت معروف ہے کہ خواتین کے لیے مباشرت ایک تکلیف دہ چیز ہے۔ جس کی وجہ سے اکثر خواتین جنسی عمل سے خوف زدہ ہوتی ہیں۔ یہ خواتین مباشرت سے لطف اندوز نہیں ہوتیں اور اپنے خاوند کے ساتھ بھرپور تعاون نہیں کرتیں۔ جو بیوی مباشرت میں اپنے خاوند کے ساتھ تعاون نہ کرے اللہ کے نبی ﷺ کے ارشاد کے مطابق فرشتے ساری رات اس پر لعنت بھیجتے ہیں۔ (مسلم، بخاری، نسائی)

بنیادی طور پر جنسی عمل میاں بیوی دونوں کے لیے بہت ہی لطف اور سکون دینے والا عمل ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔ ”اس نے تمہاری ہی جنس سے تمہارے لیے جوڑے پیدا کیے تاکہ ان کے ساتھ مل کر تم سکون و اطمینان حاصل کرو۔ (سورۃ روم آیت 21) اگرچہ شروع میں ایک آدھ بار پردہ بکارت پھٹنے کی وجہ سے خواتین کو کچھ تکلیف ہوتی ہے۔ البتہ بعض خواتین کو مباشرت میں تکلیف ہوتی ہے جو کہ ایک بیماری ہے جسے (Dyspareunia) کہا جاتا ہے۔ اس کی وجہ عموماً یا تو مباشرت کا خوف ہوتا ہے یا پھر فرج (Vagina) میں انفکشن وغیرہ ہوتی ہے۔ بعض اوقات عورت مباشرت کے لیے پوری طرح تیار نہیں ہوتی جس کی وجہ سے اس کی فرج میں مناسب چکنائی (Lubrication) نہیں ہوتی۔ چنانچہ عورت مباشرت میں تکلیف محسوس کرتی ہے۔

اس طرح کبھی کبھار پردہ بکارت مکمل طور پر نہیں پھٹتا، اس سے بھی تکلیف ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ فرج یا اندام نہانی Vulva میں کوئی خرابی مثلاً الرجی یا انفکشن وغیرہ بھی ہو سکتی ہے۔ عموماً مباشرت بذات خود تکلیف دہ امر نہیں۔ اگر بیوی مباشرت کے دوران پرسکون اور ریلیکس (Relax) رہے تو کم آئے گا۔ تاہم بعض اوقات گہرا دخول اور زوردار جھٹکے بھی تکلیف کا سبب بنتے ہیں۔ عموماً مباشرت کی تکلیف پہلی چند مرتبہ کی مباشرت میں ہوتی ہے۔ بعد ازاں لطف ہی لطف۔ (مبین)

مباشرت کا شرعی طریقہ

مباشرت کے بہت سے طریقے ہیں بلکہ سیکڑوں طریقے معروف ہیں۔ معروف طریقہ مشنری طریقہ ہے اس میں عورت نیچے جبکہ خاوند اوپر ہوتا ہے۔ اگر چہ اس میں دخول آسان ہے مگر اس میں ذکر (Penis) بظر (Clitoris) کو ٹچ نہیں کرتا جس کی وجہ سے عورت اس طریقے سے زیادہ لطف اندوز نہیں ہوتی۔ یہ طریقہ سرعت انزال کے لیے بھی بدترین ہے۔ ہمارے ہاں یہ طریقہ ہی سب سے زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ بعض لوگ جہالت کی بنا پر اسے اسلامی طریقہ قرار دیتے ہیں جس کی وجہ سے بہت سی خواتین اپنے خاوندوں کو مباشرت کا کوئی دوسرا طریقہ استعمال کرنے کی اجازت نہیں دیتیں۔ حالانکہ اللہ کے نبی ﷺ نے کسی طریقہ کو اسلامی قرار نہیں دیا۔ عورت کے زیادہ جنسی لطف کے لیے مرد نیچے اور عورت اوپر والا طریقہ زیادہ مفید ہے۔ اس میں عورت اپنی مرضی سے بظر (Clitoris) کو ذکر (Penis) کے ساتھ رگڑ سکتی ہے اور سرعت انزال کے لیے بھی یہ طریقہ مفید ہے۔

مدینہ میں شروع شروع میں مشنری طریقہ کے علاوہ دوسرے طریقے رائج نہیں تھے۔ حضرت جابرؓ بیان کرتے ہیں کہ یہودیوں کا کہنا ہے کہ اگر کوئی شوہر اپنی بیوی سے پیچھے کی طرف رہ کر مباشرت کرے تو ایسی صورت میں بھینگا بچہ پیدا ہوگا چنانچہ ”تمہاری بیویاں تمہاری کھیتیاں ہیں تم اپنی خواہش کے مطابق اپنی کھیتیوں میں جاؤ۔“ اگر کوئی چاہے تو پیچھے کی طرف رہ کر مباشرت کرسکتا ہے لیکن مباشرت صرف ایک راستے (فرج) سے ہونی چاہیے۔ (مسلم) یہودیوں کے اثر کی وجہ سے مدینہ میں انصار مشنری طریقے کے علاوہ دوسرے طریقوں کو جائز نہیں سمجھتے تھے حتیٰ کہ قرآن مجید میں آیت نازل ہوئی۔ ”تمہاری عورتیں تمہاری کھیتی ہیں تو تم اپنی کھیتی میں جس طرح چاہو آؤ۔“ (سورۃ البقرۃ آیت 223) البتہ مقعد میں دخول قطعی حرام ہے۔

آرگیزم (Orgasm)

جنسی لطف کی انتہا کو آرگیزم کہا جاتا ہے۔ مرد اور عورت کے آرگیزم میں فرق ہے۔ مرد کے آرگیزم کے فوراً بعد انزال (Discharge) ہو جاتا ہے جبکہ عورتوں کا مردوں کی طرح انزال نہیں ہوتا۔ البتہ پانچ فیصد عورتیں پانی کا اخراج کرتی ہیں۔ مرد آرگیزم کی حد تک جلد پہنچ جاتا ہے۔ اور اس کا دورانیہ بھی مختصر ہوتا ہے اور وہ جلد نارمل حالت میں آجاتا ہے۔ جبکہ عورت دیر سے آرگیزم حاصل کرتی ہے اور اس کا آرگیزم دیر تک رہتا ہے۔ اسے نارمل ہونے میں بھی نسبتاً زیادہ وقت لگتا ہے۔ ایک بڑا فرق یہ کہ مرد تقریباً ہر بار آرگیزم حاصل کرلیتا ہے جبکہ صرف 30 فیصد عورتیں ہر بار آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ جبکہ 10 فیصد کبھی آرگیزم حاصل نہیں کرتیں۔ ان کو نفسیاتی علاج اور بعض اوقات آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔

مرد عموماً ایک مباشرت میں ایک آرگیزم حاصل کرتا ہے جبکہ عورتیں ایک مباشرت میں ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کرسکتی ہیں۔ ایک تجربہ میں ایک عورت نے 50 آرگیزم حاصل کیے۔ اس کے علاوہ مرد عموماً پہلے آرگیزم میں زیادہ لطف اٹھاتا ہے جبکہ عورت دوسرے، تیسرے آرگیزم میں زیادہ لطف اٹھاتی ہے۔ ہائٹ کے سروے کے مطابق اگر چاہیں تو تمام عورتیں ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ مزید برآں عورتیں مباشرت کی نسبت خودلذتی سے جلد آرگیزم حاصل کرلیتی ہیں۔ (Hite: Hyde)

عورتوں کا آرگیزم دو طرح کا ہے۔

1۔ دخولی (Vaginal)

2۔ بظری (Clitoral)

ماسٹر اینڈ جانسن کی ریسرچ کے مطابق ہر عورت بلاواسطہ یا بالواسطہ (Directly or Indirectly) بظر (Clitoris) کے اشتعال (Stimulation) سے ہی آرگیزم حاصل کرتی ہے جبکہ دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ تقریباً 80 فیصد عورتیں بظر کے اشتعال سے اور باقی دخول (Penetration) سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ شیری ہائٹ کے سروے کے مطابق تقریباً تمام عورتوں کو آرگیزم حاصل کرنے کے لیے بظری اشتعال کی ضرورت ہے۔ یعنی بہت بڑی تعداد صرف دخول سے آرگیزم حاصل نہیں کرتی، چاہے مباشرت دو گھنٹے جاری رہے۔ عورت کا اصل حساس حصہ بظر ہے جو کہ فرج سے دور اندرونی لبوں کے اوپر والے حصہ میں مرغی کی کلغی کی طرح ہوتا ہے۔ عام مباشرت میں ذکر (Penis) اس کو چھو نہیں کرتا۔

لہٰذا اکثر عورتوں کے آرگیزم کے لیے ضروری ہے کہ خاوند یا بیوی خود مباشرت کے دوران بظر کو انگلی سے مشتعل (Stimulate) کرے۔ چونکہ ہمارے ہاں میاں بیوی دونوں اس حقیقت سے آگاہ نہیں جس کہ وجہ سے عورتوں کی بہت بڑی تعداد آرگیزم حاصل نہیں کرتی جس کی وجہ سے ان کی جنسی زندگی خوشگوار نہیں ہوتی۔ عورت کا مباشرت کے دوران آرگیزم حاصل کرنا ضروری نہیں بلکہ اگر عورت مباشرت سے پہلے مباشرت کے بعد دخول کے بجائے ’’بظری اشتعال‘‘ (Clitoral Stimulation) جو انگلی سے بھی ہوسکتا ہے، سے بھی آرگیزم حاصل کرے تو بھی وہ بھرپور جنسی لطف حاصل کر لیتی ہے۔

اکثر ماہرین کے مطابق لطف کے لحاظ سے دخولی اور بظری آرگیزم دونوں برابر ہیں جبکہ ہائٹ کے سروے کے مطابق دخولی آرگیزم کی نسبت بظری آرگیزم زیادہ لطف انگیز ہے۔ دوسرے الفاظ میں عورت کی جنسی لطف کے لیے دخول ضروری نہیں بلکہ بظر کو کسی بھی چیز مثلاً انگلی سے مشتعل کر کے بھرپور جنسی لطف حاصل کیا جاسکتا ہے۔ اسی لیے مغرب میں 90 فیصد سے زیادہ خواتین خودلذتی کے دوران بظر ہی کو مشتعل کرتی ہیں۔ دخولی آرگیزم کے صورت میں ضروری ہے کہ مرد 5 تا 10 منٹ مباشرت کو جاری رکھ سکے کیونکہ عورت کو آرگیزم کے لیے دخول کے بعد 5 منٹ سے زیادہ تیز سٹروکنگ (Stroking) کی ضرورت ہے جبکہ مردوں کی بہت بڑی تعداد تقریباً 90 فیصد فطری طور پر 2 منٹ سے ساڑھے تین منٹ سے زیادہ دیر تک مباشرت جاری نہیں رکھ سکتے۔ لہٰذا عورت کے آرگیزم کے لیے بظر کا اشتعال ضروری ہے چاہے انگلی سے ہو۔ البتہ بعض خواتین صرف پستان کے اشتعال سے بھی آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں اور کچھ خواتین صرف تصور کی مدد سے ہی آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔

ایک عورت کے لیے ہر بار آرگیزم حاصل کرنا ضروری نہیں ہوتا۔ بہت سی عورتوں کے لیے قربت کا احساس، مس (Touch) ہونے کا احساس، ہاتھ پھیرنے اور خاوند کی طرف سے بوس و کنار کا عمل فورپلے (Foreplay) زیادہ لطف انگیز ہوتا ہے جس سے وہ جنسی لطف اور سکون حاصل کر لیتی ہیں۔ (ذاکر)

عورتوں کے لیے ہر بار آرگیزم حاصل کرنا ضروری ہے___؟

عام خیال ہے کہ خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے عورت کو مباشرت میں ہر بار آرگیزم حاصل کرنا چاہیے جبکہ حقیقت میں ایسا نہیں۔ 1994ء میں امریکہ کی شکاگو یونیورسٹی کی ایک ریسرچ کے مطابق صرف 33فیصد سے کچھ کم عورتیں ہمیشہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ شادی کے شروع میں یعنی جوانی میں عورتیں کم آرگیزم حاصل کرتی ہیں جبکہ 30 سال کے بعد عورتیں زیادہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ ایک سروے میں 50فیصد خواتین نے تسلیم کیا کہ اگرچہ وہ ہمیشہ آرگیزم حاصل نہیں کرتیں مگر ان کی ازدواجی زندگی بے حد خوشگوار ہے۔ دوسری طرف بہت سی خواتین نے بتایا کہ وہ ہمیشہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں مگر ان کی ازدواجی زندگی بہت خوشگوار نہیں۔ اگرچہ خوشگوار زندگی کے لیے آرگیزم ضروری ہے مگر صرف آرگیزم کافی نہیں بلکہ ایک محبت اور خیال رکھنے والا (Caring) انسان بھی ضروری ہے۔ (ذاکر:Stefan)

اپنے دوستوں کو جنسی گمراہی سے بچنے کے لئے www.noorclinic.com وزٹ کرنے کا مشورہ دیں

بچہ کی پیدائش کے لیےعورت کاانزال (Orgasm) ضروری ہے ___؟

میرے ایک کلائنٹ کے بھائی کی شادی ہوئی۔ لیکن بیوی اس شادی سے مطمئن نہ تھی، کیونکہ وہ آرگیزم حاصل نہ کرتی تھی۔ بعدازاں اس عورت کے بچہ پیدا ہوگیا تو میرے کلائنٹ نے اپنی بھابھی سے طنزیہ کہا کہ تم تو کہتی تھی کہ میاں مجھے مطمئن نہیں کرپاتا۔ تو پھر یہ بچہ کیسے پیدا ہوگیا۔ موجودہ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ بچہ کہ پیدائش کے لیے صرف مرد کا انزال ضروری ہے۔ عورت کی طرف سے صرف بیضہ (Ovum) کی ضرورت ہے اور بیضہ کے اخراج کا عورت کے انزال یعنی آرگیزم کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ (ذاکر)

جنسی لطف اور بچے کی پیدائش کے لیے میاں بیوی دونوں کا بیک وقت آرگیزم حاصل کرنا ضروری ہے ___؟

ہمارے ہاں عام لوگوں کا خیال ہے کہ بھرپور جنسی لطف اور بچہ کی پیدائش کے لیے دونوں میاں بیوی کا ایک ہی وقت جنسی عروج پر پہنچنا ضروری ہے۔ اس کی کوئی حقیقت نہیں۔ جنسی لطف کے لیے دونوں کا آرگیزم (جنسی عروج) حاصل کرنا ضروری ہے۔ چاہے میاں بیوی میں سے ایک پہلے آرگیزم حاصل کرلے اور دوسرا بعد میں۔ اسی طرح بچہ کی پیدائش کے لیے صرف مرد کا انزال ضروری ہے۔ البتہ اگر آپ کو بیٹے کی خواہش ہے تو اگر بیوی پہلے آرگیزم حاصل کرلے تو مفید ہے۔ نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ میاں بیوی میں سے جس کا پانی غالب آئے گا اولاد اس پر ہوگی۔ (مشکوٰۃ) ایک اور ریسرچ سے معلوم ہوا کہ وہ عورتیں جو مرد سے پہلے آرگیزم حاصل کرتی ہیں (چاہے طریقہ کوئی بھی ہو) وہ سیکس Sex سے زیادہ لطف اندوز ہوتی ہیں۔ (ذاکر)

عورتیں بھی مباشرت میں مردوں کی طرح منی کا اخراج کرتی ہیں ____؟

لاعلمی کی بناپر ہمارے ہاں یہ بات بھی مشہور ہے کہ عورت بھی مباشرت میں مرد کی طرح منی کا اخراج کرتی ہے۔ اس اخراج کی کوئی حقیقت نہیں۔ اگرچہ عورتیں جب جنسی طور پر مشتعل ہوتی ہیں تو ان کی فرج (Vagina) گیلی ہوجاتی ہے اور یہ چیز اس چیز کی علامت ہے کہ عورت مباشرت کے لیے تیار ہے اور یہ رطوبت اس لیے ہوتی ہے کہ دخول آسان ہو اور عورت اور مرد کو مباشرت میں تکلیف نہ ہو۔ مگر ہرگز مردوں کی طرح آرگیزم یعنی جنسی عروج میں منی خارج نہیں کرتیں۔ البتہ 5 فیصد عورتیں جنسی عروج میں پانی خارج کرتی ہیں جو کہ منی نہیں ہوتی۔ (دستور: ذاکر)

جنسی لطف صرف مردوں کے لیے ____؟

ہمارے ہاں یہ بات معاشرے میں معروف ہے کہ جنسی لطف صرف مرد کے لیے ہے۔ عورت کا کام صرف یہ ہے کہ وہ مرد کو ہر طرح سے جنسی لطف فراہم کرے۔ اس لیے ہمارے ہاں بیوی صرف خاوند کو جنسی لطف فراہم کرنے والی ایک مشین ہے جسے خود جنسی لطف کی ضرورت نہیں۔ ہمارے ہاں عورت کا جنسی لطف حاصل کرنا معیوب سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ اللہ نے جنسی ملاپ میں دونوں میاں بیوی کے لیے سکون رکھا ہے۔ چونکہ ہمارے معاشرے میں عورت کا Sex سے لطف اندوز ہونا بہت اچھا نہیں سمجھا جاتا، جس کی وجہ سے عورت کی جنسی تسکین کا بندوبست یا کوشش نہیں کی جاتی۔ جس کی وجہ سے عورت شدید فرسٹریشن (Frustration) کا شکار ہوتی ہے نتیجتاً گھر لڑائی جھگڑوں کی آماجگاہ بن جاتا ہے۔

سیکس (Sex) ایک گندی چیز ______؟

تقریباً پوری دنیا میں سیکس کو ایک گندی اور ناپسندیدہ چیز سمجھا جاتا ہے۔ (دستور) اس لیے خواتین کے بہت سے جنسی مسائل کی بڑی وجہ یہی غلط تصور ہے۔ اسلام میں بغیر نکاح کے جنسی عمل نہ صرف بری اور گندی چیز ہے بلکہ بہت بڑا گناہ ہے۔ جبکہ نکاح کے بعد جنسی عمل (Sex) نہ صرف گندی چیز نہیں بلکہ ایک پسندیدہ عمل ہے۔ جس کو اللہ کے نبی ﷺ نے صدقہ اور نیکی قرار دیا ہے۔ نکاح کے بعد جنسی عمل میں شریک ہو کر میاں بیوی دونوں اجر و ثواب کے مستحق ہو جاتے ہیں۔

کیا عورت سیکس (Sex) کو پسند نہیں کرتی ______؟

لوگوں میں ایک عام خیال یہ بھی پایا جاتا ہے کہ عورتیں عموماً جنسی عمل کو زیادہ پسند نہیں کرتیں۔ اس خیال کی بڑی وجہ یہ ہے کہ جنسی عمل کے دوران عورتیں عموماً Active کی بجائے Passive رول ادا کرتی ہیں۔ یعنی فور پلے (Foreplay) جنسی کھیل اور مباشرت کے دوران عورتیں عموماً خاموش لیٹی رہتی ہیں۔ زندہ لاش کی طرح، اس دوران جو کچھ کرنا ہے مرد نے کرنا ہے۔ خواتین خواہش کے باوجود جنسی عمل میں فعال کردار ادا نہیں کرتیں۔ اسی طرح ہمارے ہاں عورت عموماً پہل نہیں کرتی۔ دوسرے مفروضوں کی طرح یہ بھی ایک غلط مفروضہ ہے کیونکہ مرد اور عورت دونوں ہی سیکس کو پسند کرتے ہیں۔ دونوں مباشرت کے خواہش مند ہیں لیکن مشرقی شرم و حیا اور علم کی کمی کی وجہ سے وہ جنسی عمل میں فعال کردار ادا نہیں کرتیں۔ اگر آپ کو واقعی سیکس ناپسند ہے یا اس سے نفرت ہے تو فوری طور پر کسی ماہر نفسیات سے رابطہ کریں تا کہ

وہ آپ کا نفسیاتی تجزیہ کرنے کے بعد آپ کے اس مسئلے کو حل کرے کیونکہ یہ ایک نفسیاتی مسئلہ ہے۔ کیونکہ جنسی خواہش اور جنسی عمل ایک فطری عمل (Process) اور اگر بیوی جنسی عمل میں فعال (Active) کردار ادا کرے تو ازدواجی زندگی بے حد خوشگوار ہو جاتی ہے۔ (Hyde)

مرد ان عورتوں کو پسند نہیں کرتے جو سیکس کو پسند کرتی ہیں ____؟

خواتین کے ذہن میں کسی نہ کسی طرح یہ بات بیٹھ گئی ہے یا بٹھائی گئی ہے کہ مرد ان عورتوں کی عزت نہیں کرتے جو سیکس کو پسند کرتی ہیں۔ یہ بات نہ صرف مشرق میں بلکہ مغرب میں بھی معروف ہے۔ حالانکہ اس بات کی کوئی حقیقت نہیں کیونکہ مرد ایسی عورتوں کے ساتھ زیادہ Comfortable محسوس کرتے ہیں اور ان کو پسند کرتے ہیں جو سیکس میں دلچسپی لیتی ہیں۔ (Angelis)

عورت میں مرد سے آٹھ گنا زیادہ شہوت ____؟

یہ بات بار بار سنی جاتی ہے کہ عورتوں میں جنسی خواہش مردوں سے آٹھ گنا زیادہ ہوتی ہے۔ عورت میں چاہے جانے کی خواہش بلا مبالغہ بہت ہے مگر جہاں تک جنسی خواہش کا تعلق ہے وہ مرد سے زیادہ نہیں۔ کچھ ریسرچ کا خیال ہے کہ اس لحاظ سے مرد اور عورت دونوں برابر ہیں اور کچھ دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ مرد میں یہ خواہش نسبتاً تھوڑی سی زیادہ ہے۔ دراصل عورت میں محبت کی خواہش زیادہ ہے جبکہ مرد میں مباشرت کی۔ Man Wants To Do. Woman Wants To Talk۔ لہٰذا سائنسی لحاظ سے یہ بات بالکل غلط ہے کہ عورت میں شہوانی جذبات مرد سے آٹھ گنا زیادہ ہیں۔ (ذاکر: Hyde)

کثرت مباشرت عورتوں کے لیے نقصان دہ ____؟

26 سالہ غیر شادی شدہ نورین نے مجھے کال کیا۔ اس کی جلد شادی ہونے والی تھی۔ اس کا ہونے والا میاں اس کا عاشق بھی تھا۔ اس کے میاں نے اسے کہا کہ شادی کے بعد وہ اس کے ساتھ بہت زیادہ مباشرت کرے گا۔ نورین پریشان تھی کہ مباشرت کی زیادتی سے اس کو کوئی نقصان تو نہ پہنچے گا۔ مباشرت میاں بیوی کے لیے خدا کی طرف سے ایک عطیہ ہے۔ یہ کتنی بھی کیوں نہ کی جائے اس کے کوئی نقصان نہیں۔ مباشرت بنیادی طور پر سکون کا باعث ہے اور زیادہ سکون کبھی نقصان کا باعث نہیں ہوتا۔ جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ زیادہ مباشرت ازدواجی زندگی کو زیادہ پر لطف بناتی ہے، جس سے نہ صرف عورت کی صحت اچھی ہوتی ہے، عمر بھی لمبی ہوتی ہے بلکہ اس کی درد کو برداشت کرنے کی صلاحیت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ (مبین: Hyde:Time)

چھوٹی عمر کی شادی عورت کی صحت کو متاثر کرتی ہے ____؟

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ اگر لڑکی کی شادی چھوٹی عمر میں کر دی جائے تو اس کی صحت خراب ہو جائے گی۔ یہ مفروضہ غلط بھی ہے اور درست بھی۔ یعنی جب عورت حاملہ ہوتی ہے تو اس دوران اسے اپنے لیے اور بچے کے لیے خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ یعنی ایک کی بجائے دو افراد کے لیے خوراک۔ اب اگر دونوں کو اچھی خوراک ملتی ہے تو عورت کی صحت پر کسی بھی طرح اثرات نہیں پڑتے۔ اسی طرح بچہ کی پیدائش کے بعد بچے دودھ پلانے کی صورت میں بھی عورت کو اچھی خوراک کی ضرورت ہے۔ اگر اسے اچھی اور بہتر خوراک حاصل ہے تو پھر اس کی صحت کسی بھی طرح سے متاثر نہیں ہوتی لیکن اگر

حمل کے دوران اور بچے کی پیدائش کی بعد اسے بہتر خوراک نہیں ملتی تو واقعی اس کی صحت متاثر ہوگی۔ مغرب میں خصوصاً امریکہ میں نوجوان لڑکے لڑکیاں چھوٹی عمر کی شادی کے بہت شوقین ہیں۔ وہاں بہت بڑی تعداد 20 سال سے پہلے شادی کر لیتی ہے۔ میں نے وہاں ایسی کسی لڑکی کی صحت خراب نہیں دیکھی۔ کیونکہ وہاں ان کو اچھی خوراک وافر مقدار میں حاصل ہے۔

زیادہ عمر کا خاوند نوجوان بیوی کو مطمئن نہیں کر سکتا____؟

29 سالہ عمرانہ امیر والدین کی بیٹی تھی اور کئی نفسیاتی بیماریوں کا شکار تھی۔ عمرانہ کی شکل واجبی سی تھی۔ اسی لیے ابھی تک اسے کوئی معقول رشتہ نہ ملا تھا۔ اب اس کی شدید خواہش تھی کہ اس کی شادی ہو جائے۔ اس کا خاوند اس کا خیال رکھنے والا (Caring) اور محبت کرنے والا ہو۔ بدقسمتی اسے ماں باپ سے بھرپور محبت نہ ملی تھی۔ وہ جاب کرتی تھی۔ اسے اپنا ایک کولیگ جس کی عمر 41 سال تھی پسند آ گیا۔ جب اس کی سہیلیوں کو علم ہوا تو انہوں نے اسے ڈرایا کہ وہ اسے جنسی طور پر مطمئن نہیں کر سکے گا لیکن حقیقت یہ ہے کہ میاں بیوی میں 10/11 سال کا فرق کوئی فرق نہیں اور جنسی اطمینان کا تعلق عمر کے ساتھ ہرگز نہیں بلکہ طریق کار (Technique) کے ساتھ ہوتا ہے۔ ہمارے کلینک میں جنسی عدم اطمینان کے حوالے سے زیادہ تر نوجوان لڑکوں کی بیویاں ہی آتی ہیں جنہیں وہ علم کی کمی کی وجہ سے مطمئن نہیں کر پاتے۔

اپنے دوستوں کو جنسی گمراہی سے بچنے کے لئے www.noorclinic.com وزٹ کرنے کا مشورہ دیں

عورت کے جسم پر بال

کہیں کہیں ایک خیال یہ بھی پایا جاتا ہے کہ وہ عورت جس کے جسم پر زیادہ بال ہوں وہ زیادہ شہوت پرست ہوتی ہے۔ مگر اس کا کوئی سائنٹفک ثبوت میسر نہیں۔ تاہم بعض عورتیں زیادہ بالوں کی وجہ سے پریشان ہوجاتی ہیں۔ آج کے دور میں پریشان ہونے کے ضرورت نہیں۔ اب ایسے بہت سے طریقے ایجاد ہو چکے ہیں جن کی مدد سے ان غیر مطلوبہ بالوں کو ہمیشہ کے لیے ختم کیا جاسکتا ہے۔ (ذاکر: مبین)

عورتوں کی جنسی خواہش میں تبدیلی

عورتوں کی جنسی خواہش ہمیشہ ایک جیسی نہیں رہتی بلکہ اس میں تبدیلی آتی رہتی ہے۔ کبھی زیادہ اور کبھی کم۔ بعض عورتوں کی جنسی خواہش اس وقت بڑھ جاتی ہے جب بیضہ دانی (Ovaries) سے انڈا نیچے (Fallopian Tubes) میں آتا ہے یعنی اکثر عورتوں کی جنسی خواہش Ovulation کے وقت بڑھ جاتی ہے۔ اسی طرح اکثر خواتین کی جنسی خواہش حیض شروع ہونے سے پہلے اور بعض کی حیض کے دوران بڑھ جاتی ہے۔ مگر یہ تبدیلی ہر خاتون میں نہیں آتی۔ اسی طرح ماہواری کا خون بند ہونے پر بعض خواتین کی جنسی خواہش کم ہوجاتی ہے۔ (Hyde)

عورت اور جنسی تصورات (Imagination)

ماہرین کے مختلف سروے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ مغربی خواتین کی اکثریت خودلذتی اور مباشرت کے دوران جنسی لطف کو بڑھانے کے لیے مختلف قسم کے جنسی تصور کرتی ہیں۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ تمام عورتیں کبھی نہ کبھی جنسی تصورات سے لطف اندوز ہوتی ہیں۔

ان جنسی تصورات میں عورت کسی کے ساتھ جنسی کھیل (Foreplay) اور مباشرت سے لطف اندوز ہوتی ہے۔ اگر یہ تصورات ضرورت سے زیادہ ہوں تو پھر نارمل ازدواجی میں رکاوٹ ثابت ہوتے ہیں۔ میری ایک 28 سالہ شادی شدہ کلائنٹ میاں کے ساتھ مباشرت میں بھرپور شرکت نہ کرتی۔ اس نے مجھے بتایا کہ وہ تصور کی مدد سے زیادہ جنسی لطف حاصل کرلیتی ہے اور وہ چھ سات سال کی عمر سے تصورات کی مدد سے لطف حاصل کرتی آرہی ہے۔ (Hyde)

عورت بغیر مباشرت کے حاملہ ہوسکتی ہے

عورتوں کے حمل کے لیے مباشرت اور دخول ضروری نہیں۔ ایسی مثالیں موجود ہیں کہ ایک لڑکی حاملہ ہوگئی حالانکہ اس نے مباشرت نہیں کی۔ 22 سالہ مارگریٹ چیک اپ کے لیے اپنے فیملی ڈاکٹر کے پاس گئی۔ ڈاکٹر نے اسے بتایا کہ وہ حاملہ ہے۔ وہ شدید غصہ میں آگئی۔ اس نے چیختے ہوئے ڈاکٹر کو بتایا کہ اس نے کبھی مباشرت نہیں کی تو حمل کیسے ٹھہر سکتا ہے۔ اسے بتایا گیا کہ بعض اوقات مباشرت کے بغیر فورپلے کے دوران مرد کا انزال ہوجاتا ہے اگرچہ انزال فرج (Vagina) سے باہر ہوا مگر اندام نہانی (Vaulva) کے اوپر ہوا اس طرح بعض اوقات منی کا ایک آدھ قطرہ اندام نہانی کے اندر چلا جاتا ہے اور وہاں سے سپرم فرج میں چلے جاتے ہیں۔ اسی طرح اگر عورت ایک کپڑے سے اپنی فرج کو صاف کرے جس پر مرد کی منی لگی ہو تو اس صورت میں بھی لڑکی کو حمل ٹھہرنے کا امکان ہے۔ (Kothram:Reuben)

خواتین کے پیٹ اور چھاتی پر سفید لکیریں

بعض خواتین کے پیٹ اور چھاتیوں پر سفید لکیریں پڑ جاتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ حمل میں عورت کے پیٹ کی جلد پھیل جاتی ہے۔ اس طرح چھاتیوں کی جلد بھی پھیل جاتی ہے۔ بعض عورتوں کی جلد زیادہ لچکدار ہوتی ہے ان کے جسم پر لکیریں نہیں پڑتیں مگر اکثر عورتوں کی جلد زیادہ لچکدار نہیں ہوتی جس کی وجہ سے جلد پھٹ (Tears) جاتی ہے اور پھر بچے کی پیدائش کے بعد یہ Tears سفید لکیروں میں بدل جاتے ہیں۔ یہ بھی ایک نارمل عمل (Process) ہے۔ اس حوالے سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ (ذاکر)

لیکوریا____؟

مردوں میں جریان کی طرح خواتین میں لیکوریا کی خود ساختہ بیماری بھی عام ہے۔ اس میں فرج (Vagina) سے سفید پانی کا اخراج ہوتا ہے۔ اگر تھوڑا بہت سفید پانی خارج ہو تو اس کے بارے میں فکرمند ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ ایک بالکل نارمل اور عام اخراج ہے جسے بارتھلین غدود (Bartholian Glands) خارج کرتے ہیں۔ یہ اخراج کسی صورت میں بھی نقصان دہ نہیں اور وقت کے ساتھ ساتھ خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ اس ”لیکوریا“ کے لیے کسی قسم کی دوا لینے کی ضرورت نہیں۔ (آصف محمود مبین) تاہم اگر پانی کا اخراج بہت زیادہ ہو، گاڑھا ہو یا بدبودار ہو تو یہ عموماً فرج کی انفکشن کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ بھی کوئی خطرناک بیماری نہیں۔ کسی اچھے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ یہ بہت آسانی سے ٹھیک ہونے والا مسئلہ ہے۔

نیم حکیم ''لیکوریا'' کو ایک بہت خطرناک بیماری قرار دیتے ہیں جب کہ ایسی کوئی بیماری نہیں۔ یہ نہ کوئی بیماری ہے اور نہ ہی خطرناک ہے۔ اسکی وجہ عموماً خراب صحت، قبض اور خون کی کمی وغیرہ ہوتی ہے۔ ان رطوبتوں کی اخراج سے غسل فرض نہیں ہوتا۔ اور نہ ہی اس سے کپڑے پلید ہوتے ہیں۔ اس دوران اپنے اعضاۂ مخصوص کو صاف رکھیں۔ وضو کریں اور نماز پڑھ لیں۔

اگرچہ ''لیکوریا'' کوئی بیماری نہیں مگر پھر بھی نیم حکیم لوگ اپنی جہالت کی بناپر اس کے بہت نقصانات کا ذکر کرتے ہیں۔ مثلاً اس سے کمر میں درد ہوتا ہے۔ پیروں میں بوجھ محسوس ہوتا ہے۔ طبیعت سست اور کاہل ہوجاتی ہے اور کمزوری بہت ہوتی ہے۔ جب تک مرض رہے اکثر حمل قرار نہیں پاتا۔ شدید کیسوں میں حالت بہت بگڑ جاتی ہے۔ چہرے کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے۔ ہاضمہ خراب رہتا ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہوتے ہیں۔ تھوڑی سی مشقت سے دم چڑھ جاتا ہے۔ دل دھڑ دھڑ کرنے لگتا ہے اور ایام ماہواری میں بھی نقص واقع ہوتا ہے۔ ہومیو ڈاکٹر علی اصغر چودھری اپنی کتاب میں لکھتے ہیں۔ ''کمر درد، ٹانگوں میں درد، سر درد، بدن میں کمزوری واقع ہوجاتی ہے۔ زیادہ عرصہ تک یہ مرض قائم رہے تو صحت کا دیوالیہ نکال دیتا ہے اور عورت چلتی پھرتی لاش بن کر زندگی سے بے زار ہوجاتی ہے۔'' یہ سب کچھ 100 فیصد غلط اور جہالت ہے۔ اس میں کوئی حقیقت نہیں۔

اپنے دوستوں کو جنسی گمراہی سے بچنے کے لئے www.noorclinic.com وزٹ کرنے کا مشورہ دیں

سرد مہری (Frigidity)

سرد مہری میں عورت میں نہ صرف جنسی جذبات نہیں ہوتے بلکہ وہ جنسی فعل سے کوئی رغبت نہیں رکھتی۔ ایسی عورتیں آرگیزم یعنی جنسی عروج حاصل نہیں کرتیں۔ ایسی کچھ عورتیں مکمل سرد مہری کا شکار ہوتی ہیں اور کچھ نسبتاً کم۔ اگر چہ ان عورتوں میں جنسی خواہش اور رغبت عام عورتوں سے کم ہوتی ہے۔ تاہم اگر یہ مباشرت پر آمادہ ہو جائیں تو یہ آرگیزم حاصل کرلیتی ہیں۔ سرد مہری کی جسمانی وجہ بہت کم ہوتی ہے مثلاً مباشرت میں تکلیف، ڈھکا ہوا بظر (Clitoris) یا فرج (Vagina) میں انفکشن وغیرہ اس کی بڑی وجہ نفسیاتی ہوتی ہے۔ مثلاً مباشرت کا خوف، حمل کا خطرہ، احساس گناہ اور بچپن کا جنسی تشدد (Sexual Abuse) وغیرہ۔

سن یاس (Menopause)

سن یاس سے مراد وہ دور جب عورت کی ماہواری بند ہو جاتی ہے اور وہ بچہ پیدا کرنے کے قابل نہیں رہتی۔ بہت سی عورتیں اس میں جسمانی، نفسیاتی اور جنسیاتی لحاظ سے بالکل نارمل زندگی بسر کرتی ہیں۔ عموماً آخری ماہواری کے 12 ماہ بعد 50 سالہ عورت بانجھ ہو جاتی ہے اور اولاد پیدا نہیں کرسکتی۔ تاہم اب ایسی ٹیکنالوجی معرض وجود میں آچکی ہے جس کی مدد سے عورت اس کے بعد بھی حاملہ ہوسکتی ہے۔ تاہم عورتوں کی ایک بڑی تعداد 90 فیصد سن یاس میں اپنے جسم اور شخصیت میں بہت سی تبدیلیاں محسوس کرتی ہے۔ سن یاس کی سب سے بڑی علامت گرمی کا احساس Hot Flashes ہے۔ اس میں خاتون کے جسم میں گرمی کی ایک لہر دوڑ جاتی ہے۔ گرمی کا احساس سب سے پہلے سینے میں ہوتا ہے، پھر گردن اور چہرے میں۔

چہرے سرخ ہو جاتا ہے۔ گرمی کا یہ احساس جسم کے دوسرے حصوں میں بھی پھیل سکتا ہے۔ اس کے ساتھ چبھن کا احساس بھی ہوتا ہے، پسینہ آ جاتا ہے اور پھر ٹھنڈک کا احساس۔ ہاٹ فلیشز چند سیکنڈ سے 30 منٹ تک رہ سکتے ہیں اور دن میں کئی بار ایسا ہو سکتا ہے۔ امریکہ کی ایک ریسرچ کے مطابق 60 فیصد عورتوں نے ہاٹ فلیشز محسوس کیے۔ لندن کی ایک ریسرچ میں 50 فیصد عورتوں نے ہاٹ فلیشز محسوس کیے اور ان میں اسے 50 فیصد نے زیادہ تکلیف دہ (Uncomfortable) محسوس کیا۔ اس کے علاوہ سن یاس میں خواتین میں مندرجہ ذیل علامات (Symptoms) بھی پائی جاتی ہیں۔ مثلاً چکر، سرگرانی، سردرد، تھکاوٹ، بے خوابی، دل کی تیز دھڑکن، دم گھٹنا اور کھجلی (Ittching) خصوصاً اعضائے مخصوصہ میں۔ تاہم ان علامات کا سن یاس کے ساتھ Direct تعلق نہیں پایا جا سکا۔

سن یاس کی بڑی وجہ زنانہ جنسی ہارمون Estrogen کی پیداوار کی کمی ہے۔ اس کمی کی وجہ سے پستان ہموار (Fatten) ہو جاتے ہیں اور لٹک جاتے ہیں۔ بچہ دانی (Uterus) اور بیضہ دانیاں (Overies) سکڑ جاتی ہیں۔ فرج (Vagina) خشک ہو جاتی ہے۔ اس کی دیواریں پتلی ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے عورت کو مباشرت میں تکلیف ہوتی ہے۔ یہ تکلیف بیرونی چکناہٹ تیل وغیرہ سے دور کی جا سکتی ہے۔

سن یاس میں جسمانی تبدیلیوں کے علاوہ بہت سی نفسیاتی تبدیلیاں بھی رونما ہوتی ہیں۔ مثلاً بیزاری (Moodiness)، چڑچڑاپن، بھول جانا (Forgetfulnes)، بے چینی، تشویش (Anxiety)، اداسی، افسردگی (Depression) اور بڑھاپے کا خوف وغیرہ مگر یہ ساری تبدیلیاں آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہیں۔

سن یاس کے دوران جنسی سرگرمی روکنے کی ضرورت نہیں۔ عورتوں میں عموماً عارضی طور پر مختصر دور کے لیے جنسی خواہش میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یہ خواہش بالکل ختم نہیں ہوتی۔ کیونکہ جنسی خواہش کا تعلق مردانہ جنسی ہارمون Testosterone کے ساتھ ہے جو ساری عمر پیدا ہوتا رہتا ہے۔ چنانچہ عورت میں جنسی خواہش ہمیشہ موجود رہتی ہے۔ اس عمر میں چونکہ حمل کا خوف نہیں ہوتا جس کی وجہ سے اکثر عورتیں جنسی عمل سے زیادہ لطف اندوز ہوتی ہیں۔ سن یاس کی اکثر تبدیلیوں کی وجہ اسٹروجن کی کمی ہے لہذا کسی اچھے ڈاکٹر کی مدد سے اس کمی کو پورا کیا جا سکتا ہے جس کی وجہ سے بہت سی علامتوں (Symptoms) سے چھٹکارا پایا جا سکتا ہے۔

سن یاس کی عمر مختلف عورتوں کی مختلف ہوتی ہے۔ سن یاس کی امریکہ میں اوسط عمر 51 سال ہے جبکہ وہاں عورت کی اوسط عمر 79 سال ہے۔ ایک تھوڑی تعداد کی سن یاس کی عمر 40 سال سے کم ہے۔ کم عمری میں سن یاس کی وجہ غربت، اولاد نہ ہونا، موٹاپا، دیر سے بالغ ہونا اور وراثت وغیرہ ہے۔ کبھی کبھار عورتیں 60 سال کی دہائی کے ابتدائی دور (62، 63 سال) میں سن یاس تک پہنچتی ہیں۔ ہمارے ہاں ایک اندازے کے مطابق سن یاس کی اوسط عمر 45 سال ہے۔ امریکہ میں 50 فیصد عورتیں 50 سال کے بعد بچہ پیدا نہیں کر سکتیں۔ صرف 5 فیصد عورتیں 55 سال کے بعد بھی حاملہ ہو سکتی ہیں۔ (Hyde)

اپنے دوستوں کو جنسی گمراہی سے بچنے کے لئے www.noorclinic.com وزٹ کرنے کا مشورہ دیں

مشترکہ مسائل اور حل

اورل سیکس (Oral Sex)

مغرب میں آج کل اورل سیکس کی وبا عام ہے۔ وہاں تقریباً 90 فیصد مرد اور خواتین اس میں ملوث ہیں۔ اورل سیکس میں میاں بیوی ایک دوسرے کے جنسی اعضا کو منہ کے ذریعے مشتعل (چومنا، چاٹنا وغیرہ) کر کے جنسی لطف کے نقطۂ عروج تک لے جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں بھی کچھ لوگ جنسی لطف کے لیے یہ ذریعہ استعمال کرتے ہیں۔ اسے 69 گیم بھی کہا جاتا ہے۔ (Hyde)

اورل سیکس کے دو پہلو ہیں۔ ایک صحت کا اور دوسرا مذہب کا۔ صحت کے لحاظ سے اس کا سب سے بڑا نقصان یہ ہے کہ اس کے ذریعے ایک فرد کی بیماری مثلاً ایڈز اور دوسری جنسی بیماریاں دوسرے فرد کو جلد منتقل ہو جاتی ہیں۔ اگرچہ عورت کے اعضائے مخصوصہ اور مرد کے اعضائے تناسل سے نکلنے والا مواد کوئی خاص نقصان دہ نہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ یہ مواد تھوک سے کم مضر صحت ہے جو کہ بوس و کنار میں ایک دوسرے کے منہ میں چلا جاتا ہے۔ (Reuben,woman & body) دینی نقطۂ نظر سے علما کی رائے میں اختلاف ہے۔ امام حنبلؒ کے پیروکار اسے جائز سمجھتے ہیں۔ ہم نے لاہور کے فقہ حنفیہ کے ایک مشہور ادارے سے بھی ”فتویٰ“ لیا۔ انہوں نے اسے عام حالات میں مکروہ قرار دیا اور کہا اگر منی عورت کے منہ میں چلی جائے تو حرام ہوگا۔ بعض دوسرے علماء نے اسے حرام قرار دیا ہے۔ تاہم حرام ہونے کی قرآن و سنت میں کوئی واضح دلیل موجود نہیں۔ ذاتی طور پر مجھے اس سے شدید کراہت ہے۔

غسل جنابت کا طریقہ

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ جب رسول اللہ ﷺ غسل جنابت کا ارادہ فرماتے تو (اس طرح) شروع کرتے کہ (پہلے) دونوں ہاتھ (پہنچوں تک) دھوتے، پھر وضو کرتے جس طرح نماز کے لیے وضو کرتے۔ پھر اپنی انگلیاں پانی میں (تر کرنے کے لیے) داخل کرکے نکالتے اور ان سے بالوں کی جڑوں کو خلال کرتے۔ پھر اپنے دونوں ہاتھوں کے ساتھ تین چلو پانی اپنے سر پر ڈالتے اس کے بعد اپنے تمام بدن پر پانی بہاتے۔ (مسلم، بخاری)

ام المومنین حضرت میمونہؓ بیان کرتی ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کے غسل کے لیے پانی کا اہتمام فرمایا۔ چنانچہ (جب آپ غسل فرمانے لگے تو) آپ نے اپنے دائیں ہاتھ سے بائیں ہاتھ پر پانی، ڈال کر دونوں ہاتھوں کو دھویا پھر اپنی شرم گاہ کو دھویا۔ پھر آپ نے اپنے ہاتھ کو زمین پر رکھ کر مٹی سے رگڑا اور پھر اسے دھوڈالا۔ اس کے بعد کلی کی اور ناک میں پانی چڑھایا پھر چہرے کو دھویا اور سر پر پانی ڈالا پھر اس جگہ سے ہٹ کر آپ نے اپنے دونوں پاؤں دھوئے۔ پھر آپ کو رومال پیش کیا گیا لیکن آپ نے اس سے نہ پونچھا۔ (مسلم، بخاری)

حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا کہ جو شخص غسل جنابت میں ایک بال کی جگہ بھی بے دھوئے چھوڑے گا اس کو عذاب ہوگا۔ (ابوداؤد) مگر عورتوں کے لیے کچھ رعایت ہے۔ ام المومنین حضرت ام سلمہؓ سے روایت ہے کہ میں نے عرض کی یا رسول اللہ ﷺ میں اپنے سر کی چوٹی مضبوطی سے گوندھتی ہوں تو کیا غسل جنابت کے لیے اسے کھول ڈالوں۔ فرمایا نہیں۔ تجھ کو صرف یہ ہی کفایت ہے کہ سر پر تین لپ پانی ڈالے، پھر اپنے اوپر پانی بہالے، پاک ہوجائے گی۔ (مسلم)

بانجھ پن (Infertility)

آج کل بانجھ پن کا مسئلہ کافی عام ہے۔ 5 جوڑوں میں ایک جوڑا اس مسئلے کا شکار ہے (Rashid Latif) اس میں کبھی مرد میں نقص ہوتا ہے اور کبھی عورت میں اور کبھی دونوں میں۔ ایک ریسرچ کے مطابق بانجھ پن کے ذمہ دار 33 فیصد مرد ہوتے ہیں۔ 33 فیصد عورتیں اور 33 فیصد دونوں۔ مردوں کے بانجھ پن کی عموماً ایک ہی وجہ ہوتی ہے۔ ان کے صحت مند (Active Motile) نطفوں کی تعداد کم ہوتی ہے۔ مرد کے ایک بار انزال ہونے پر منی کی مقدار اوسطاً 3.5 ملی لیٹر ہوتی ہے (میرے ایک مریض کی مقدار 8 ملی لیٹر تھی) جس میں 20 کروڑ سے ایک ارب نطفے (Sperms) ہوتے ہیں۔ اوسطاً 40 کروڑ سپرم ہوتے ہیں۔ مرد کے جسم میں روزانہ 30 کروڑ سپرم بنتے ہیں۔ گرمی اور زیادہ ورزش سپرم کی تعداد کو کم کرتی ہے تاہم اگر 3 ماہ گرمی سے دور رہا جائے اور اس طرح 3 ماہ ورزش نہ کی جائے تو حالات نارمل ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ شدید بیماری، سخت محنت اور ذہنی دباؤ (Stress) بھی سپرم کی تعداد کو کم کرتے ہیں۔ کمپیوٹر پر زیادہ دیر بیٹھنے سے بھی سپرم کی تعداد کم ہو جاتی ہے۔ اگرچہ بچے کی پیدائش کے لیے صرف ایک سپرم کی ضرورت ہے مگر ایک سپرم کے Falopian ٹیوب تک پہنچنے کے لیے کم از کم 3 کروڑ سپرم کی ضرورت ہے۔ بہت سے راستے میں مر جاتے ہیں۔ بہت سے غلط ٹیوب میں چلے جاتے ہیں۔ دو ٹیوب میں سے کسی ایک میں انڈا اترتا ہے۔ یعنی بچے کی پیدائش کے لیے کم از کم 3 کروڑ سپرم کی ضرورت ہے۔ اس صورت میں عموماً بیٹی پیدا ہوتی ہے۔ کبھی کبھار دو کروڑ سے بھی بچہ پیدا ہو جاتا ہے۔

جبکہ ٹیسٹ ٹیوب کے لیے صرف 50ہزار سپرم کی ضرورت ہے۔ ٹیسٹ ٹیوب میں عموماً لڑکی پیدا ہوتی ہے۔ (Shettles) دنیا کی پہلی ٹیسٹ ٹیوب بے بی 1976ء میں برطانیہ میں پیدا ہوئی۔ لاہور میں بھی یہ سہولت موجود ہے۔ آج کل سائنسی ترقی کی وجہ سے سپرم کی تعداد میں اضافہ کرنا ممکن ہو گیا ہے۔ لہٰذا نوجوانوں کو چاہیے کہ شادی سے پہلے اپنا سپرم کاؤنٹ (Sperm Count) چیک کرالیں۔ اگر کم ہوں تو کسی اچھے ڈاکٹر سے دوا لیں۔

عورتوں میں بانجھ پن کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔ کبھی Falopian ٹیوب بند ہوتی ہیں۔ کبھی ان میں کوئی خرابی ہوتی ہے۔ کبھی بیضہ دانیاں (Overies) صحیح طور پر کام نہیں کر رہی ہوتیں۔ کبھی انڈے (Eggs) پوری طرح تیار نہیں ہوتے، کبھی یہ انڈے Falopian ٹیوب میں نہیں اترتے۔ ان سب کا علاج ممکن ہے۔ لہٰذا شادی کے بعد کی پریشانیوں سے بچنے کے لیے بہتر یہی ہے کہ بچیاں کسی ماہر ڈاکٹر سے اپنا معائنہ کرالیں اور اگر ضرورت ہو تو پیشگی علاج کرالیں۔

جنسی بیماریاں

ایسی بیماریاں جو جنسی ملاپ کے ذریعے دوسرے فرد کو منتقل ہو جاتی ہیں۔ یہ بہت سی ہیں مگر زیادہ اہم سوزاک (Gonorrhoea) اور آتشک (Syphillis) ہیں۔ یہ بیماری عذاب الٰہی ہے۔ یہ مردوں اور عورتوں دونوں کو ہو جاتی ہیں۔ یہ بھیانک امراض بچوں کو بھی منتقل ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات یہ بیماریاں فوری ظاہر نہیں ہوتیں بلکہ کافی دیر کے بعد ظاہر ہوتی ہیں۔

یہ بیماریاں عموماً پیشہ ورعورتوں، جانوروں اور مقعد میں مباشرت کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ سوزاک میں ذکر(Penis) کی نالی میں انفکشن ہوجاتی ہے اور آتشک میں ذکر کے اوپر چھالے پڑ جاتے ہیں جو بعد ازاں جسم کے دوسرے حصوں کی طرف پھیل جاتے ہیں۔ سوزاک اور آتشک کے علاوہ یرقان Hepatitis-C اور ایڈز جیسے مہلک امراض بھی جنسی ملاپ کے ذریعے دوسرے افراد کو منتقل ہوجاتے ہیں۔ یہ بیماریاں اورل سیکس اور مقعد(Anus) کے ذریعے مباشرت سے زیادہ آسانی سے منتقل ہوتی ہیں۔ جونہی آپ اپنے اعضائے مخصوص یا اس کے اردگرد پھنسیاں، پھوڑے، چھالے دیکھیں یا پیشاب کی نالی سے پیپ خارج ہوتو فوراً کسی اچھے ڈاکٹر Urologist سے رابطہ قائم کریں۔ عدم علاج کی صورت میں یہ بیماری آپ کی بیوی یا خاوند کو اور پھر آنے والے بچوں کو منتقل ہوسکتی ہے۔ (Hyde, Reuben)

جنسی بے راہ روی (Sexual Perversions)

جنسی خواہش کی تکمیل کے لیے نارمل اور فطری ذریعہ شادی کے بعد عورت کے ساتھ مباشرت کرنا ہے۔ جنسی تسکین کے دوسرے ذرائع غیر فطری ہیں جن کو جنسی بے راہ روی کہا جاتا ہے۔ جنسی انحراف کا شکار زیادہ تر مرد حضرات دوسرے ذرائع غیر فطری ہیں جن کو جنسی بے راہ روی کہا جاتا ہے۔ جنسی انحراف کا شکار زیادہ تر مرد حضرات ہوتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کا دعویٰ ہے کہ ایسے اکثر افراد کا علاج کر کے ان کو ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔ ہم نے خود بہت سے ایسے افراد کی مدد کی۔ جنسی انحراف کی بہت سی اقسام ہیں۔ چند اہم کا مختصر ذکر کیا جاتا ہے۔ (Storr Hyde)

ہم جنسیت (Homosexuality)

اس جنسی انحراف میں فرد اپنی ہی جنس سے جنسی خواہش کی تسکین کرتا ہے۔ مرد مرد سے اور عورت عورت سے جنسی طور پر لطف اندوز ہوتی ہے۔ بے راہ روی میں سب سے عام مرد کا مرد سے جنسی خواہش پورا کرنا ہے۔ معروف محقق کنسے (Kinsey) کے سروے کے مطابق امریکہ میں تقریباً 50 فیصد مردوں نے زندگی میں کسی نہ کسی دور میں اسے اختیار کیا۔ ایک اور سروے کے مطابق امریکہ کے بڑے شہروں میں 9 فیصد لوگ ہم جنسیت پرست ہیں۔ ایک اور ماہر کے مطابق امریکہ میں 2 تا 10 فیصد لوگ ہم جنسیت پرست ہیں۔ اس میں ایک مرد فاعل اور دوسرا مفعول ہوتا ہے۔ اس میں مباشرت کے علاوہ اورل سیکس (Oral Sex) بھی شامل ہے۔ ایسے لوگ عموماً جنس مخالف میں جنسی کشش محسوس نہیں کرتے۔ اس کی وجوہات پر بہت ریسرچ ہو چکی ہے۔ اکثر محققین کی رائے ہے کہ یہ انحراف فطری یا پیدائشی نہیں۔ (Hyde) دراصل بچپن میں یہ لوگ غلط صحبت کی وجہ سے اس کا شکار ہو جاتے ہیں اور پھر ان کو عادت پڑ جاتی ہے۔ اقلیت کا خیال ہے کہ یہ بے راہ روی جینز Genes میں موجود ہے۔ مگر ریسرچ سے یہ بات ثابت نہیں ہو سکی (Hyde) یعنی یہ انحراف فطری ہے۔ قرآن کہتا ہے کہ یہ انحراف قوم لوط سے پہلے نہ تھا۔ اور خدا نے پوری قوم لوط کو تباہ کر دیا۔ لہٰذا یہ جنسی انحراف جینز کے ذریعے اگلی نسل کو منتقل نہ ہوا۔ ہم جنسیت پرست مردوں کو Gay کہا جاتا ہے۔ بڑے بڑے فاتح اور عظیم فلاسفر اس عادت بد کا شکار تھے مثلاً سکندر اعظم، سقراط اور افلاطون وغیرہ۔

مردوں کے مقابلے میں عورتوں میں یہ انحراف کم ہے۔ کنسے کے مطابق 28فیصد امریکی عورتوں نے زندگی کے کسی نہ کسی حصہ میں اس کا تجربہ کیا ہوتا ہے۔ ہائٹ کے سروے کے مطابق 8فیصد امریکی عورتوں نے ہم جنسیت کو ترجیح دی اور تقریباً 15 فیصد عورتوں نے مردوں اور عورتوں دونوں سے جنسی لطف اٹھایا۔ ایسی عورتیں Lesbian کہلاتی ہیں۔

اسلام میں ہم جنسیت بہت بڑا گناہ ہے جس کی سخت سزا مقرر کی گئی ہے۔ فاعل اور مفعول مرد کے لیے موت کی سزا ہے۔ اللہ کے نبی ﷺ نے عورتوں کی ہم جنسیت کو آپس میں زنا کاری قرار دیا ہے۔ مگر چونکہ دخول نہیں ہوتا جس کی وجہ سے ایسی عورتوں پر زنا کی حد لاگو نہیں ہوتی البتہ ان کی تعزیز کی جائے گی۔ (سلطان احمد)

1994ء میں امریکہ کی شکاگو یونیورسٹی کی ایک ریسرچ سے ثابت ہوا کہ جنسی بیماریوں کو آگے منتقل کرنے کا بہت موثر ذریعہ مقعد (Anus) میں دخول ہے۔ لہذا اس سے ہر صورت میں بچنا چاہیے۔ اس سلسلے میں کسی اچھے ماہر نفسیات کی مدد لی جاسکتی ہے اگر فرد بھرپور تعاون کرے تو علاج کی کامیابی کی شرح 100فیصد ہے۔

ایذا کوشی (Sadism)

اس انحراف میں فرد فریق ثانی کو جسمانی اور ذہنی اذیت دے کر جنسی لطف حاصل کرتا ہے۔ اس کی بہت سی صورتیں ہیں مثلاً جنس مخالف کو زنجیروں سے باندھ کر مباشرت کرنا۔ اپنے ساتھی کو خاردار تاروں سے باندھ کر جنسی ملاپ کرنا۔ فریق ثانی کے جسم میں میخیں ٹھونک کر جنسی سکون حاصل کرنا۔ جنسی ملاپ کے دوران ساتھی کو کوڑے مارنا۔

مباشرت کے دوران دوسرے فرد کے جسم پر بلیڈ یا کسی تیز دھار آلے کے ساتھ زخم لگانا۔ پھر اس کی چیخیں سن کر جنسی لذت حاصل کرنا۔ بعض انتہائی صورتوں میں فرد ثانی کا گلا گھونٹ دیتا ہے۔ روم کی ایک ملکہ تھیوڈورا ایک شخص پر عاشق تھی لیکن اسے اپنے قریب پھٹکنے نہ دیتی اور اپنے عاشق کے سامنے دوسرے لوگوں سے مباشرت کرتی۔ اسی طرح انگلستان کا بادشاہ جیمز دوم بھی اس انحراف کا شکار تھا وہ مباشرت کے دوران اپنی ملکہ کو بید سے مارا کرتا تھا۔

ایذا طلبی (Masochism)

مساکیت میں فرد جنسی سرور اور لطف حاصل کرنے کے لیے چاہتا ہے کہ اس پر جسمانی اور ذہنی تشدد کیا جائے۔ جب تک کہ یہ تشدد نہ ہوگا اسے جنسی تسکین حاصل نہ ہوگی۔ Masochism کی اصطلاح آسٹریا کے ایک معروف قانون دان اور ناول نگار Leopoio Fan Masoch کے نام پر وضع کی گئی۔ وہ جس عورت سے جنسی ملاپ کرتا اس سے فرمائش کرتا کہ وہ اس کے ننگے جسم پر چابک مارے۔ اس نے ایک ایذا کوش عورت وانڈا سے شادی کی۔ وانڈا اس کے ننگے جسم پر کیل جڑی ہوئی قینچیاں مارا کرتی جس سے وہ لہولہان ہو جاتا اور اپنا خون دیکھ کر جنسی لطف اٹھاتا۔ ایک روز اس نے وانڈا سے فرمائش کی کہ وہ اس کے ایک دوست کے ساتھ ہم بستری کرے، اس نے انکار کر دیا۔ مگر بعد ازاں خاوند کے بے حد اصرار اور منت سماجت کے بعد وہ رضامند ہو گئی تو وہ خوشی سے بے اختیار ناچنے لگا۔

گجرات کے معروف ماہر نفسیات سید صابر حسین کے پاس ایک مرد آیا جس کی حال ہی میں شادی ہوئی تھی۔ اس کی بیوی بہت خوبصورت تھی۔

وہ جنسی لحاظ سے بالکل نارمل تھا مگر اس کی بیوی مباشرت میں جنسی لطف حاصل نہ کرتی۔ وہ چاہتی تھی کہ مباشرت کے دوران اس پر تشدد کیا جائے۔ اسے مارا اور کاٹا جائے۔ مگر وہ اپنی خوبصورت اور نرم و نازک بیوی پر تشدد نہ کرنا چاہتا تھا۔ لیکن بیوی تشدد کے بغیر جنسی لذت حاصل نہ کرتی۔

بچہ بازی (Pedophilia)

ایسے افراد بڑوں کی بجائے بچوں میں جنسی کشش محسوس کرتے ہیں۔ یہ لوگ عموماً 13 سال سے کم عمر بچوں کو اپنی جنسی ہوس کا نشانہ بناتے ہیں۔ ان لوگوں میں اکثریت مردوں کی ہوتی ہے جو کہ نوجوان بچیوں کو جنسی تشدد کا نشانہ بناتے ہیں۔ ہم جنسیت پرست مرد نوجوان بچوں کو اپنی جنسی خواہش کا نشانہ بناتے ہیں۔ ایسے لوگ بچوں کو اغوا کر کے ان سے اپنی جنسی تسکین کرتے ہیں اور پھر پکڑے جانے کے ڈر سے ان بچوں کو قتل کر دیتے ہیں۔ اس حوالے سے لاہور کا جاوید اقبال بہت مشہور رہا جس نے 100 سے زیادہ بچوں کو قتل کرنے کا اقرار کیا تھا۔ ہمارے ہاں نوکرانیاں اپنی جنسی تسکین کے لئے مالکان کے چھوٹے بچوں کو استعمال کرتی ہیں اور مالکان نوکروں اور ان کے بچوں کے ساتھ یہ کام کرتے ہیں۔ خصوصاً چھوٹی عمر کے بچے جو دکانوں اور ورکشاپوں میں کام کرتے ہیں۔ ان کی زندگی اس عذاب سے بار بار دوچار رہتی ہے۔

بوڑھوں کے ساتھ جنسی عمل (Gerontophilia)

40 سالہ فرید کی شادی ہوئے 13 برس گزر چکے تھے مگر اس نے ابھی تک اپنی بیوی سے مباشرت نہ کی تھی۔

اسے بیوی کو دیکھ کر جنسی ہیجان ہی پیدا نہ ہوتا ۔ بیوی سے زبردستی مباشرت کی کوشش کرتا تو تناؤ ہی نہ ہوتا ۔ مگر بوڑھے مردوں میں شدید جنسی کشش محسوس کرتا ۔ اور ایک ماہ میں ایک دو بار ایسے بوڑھوں سے جنسی عمل کر کے جنسی تسکین حاصل کر لیتا ۔ مردوں کی طرح بعض عورتیں بھی نوجوان مردوں کی بجائے بوڑھے مردوں میں جنسی کشش محسوس کرتی ہیں ۔ اور ان سے جنسی طور لطف اندوز ہوتی ہیں ۔ اس صورت میں 30 سالہ نوجوان لڑکا 60 سالہ عورت اور 20 سالہ لڑکی 55 سالہ مرد سے شادی کر لیتی ہے ۔

میرے ساتھی ماہر نفسیات سید صابر حسین (گجرات) کے پاس ایک نوجوان لڑکی آئی ۔ اس نے صابر صاحب کو بتایا کہ اس کی عمر 21 سال ہے ۔ اس کی منگنی ہو چکی ہے اس کے منگیتر کی عمر 25 سال ہے مگر اسے اپنا منگیتر پسند نہیں کیونکہ اسے نوجوان لڑکوں کی بجائے 50 سال سے زیادہ عمر کے مردوں میں جنسی کشش محسوس ہوتی ہے ۔

رئیس امروہوی نے لکھا ہے کہ قصور میں ایک نوجوان نے ستر سالہ بوڑھی بھکارن سے اپنی جنسی تسکین حاصل کی ۔

مردہ جنس پرستی (Necrophilia)

اس جنسی بے راہ روی میں ایسے لوگ پائے جاتے ہیں جو زندہ افراد کی بجائے مردہ افراد سے جنسی تسکین حاصل کرتے ہیں ۔ یہ لوگ نہ صرف کفنائے مردوں کو دیکھ کر جنسی سکون محسوس کرتے ہیں بلکہ قبرستان میں قبروں سے مردے نکالنے سے بھی دریغ نہیں کرتے ۔ اس سلسلہ میں سعادت حسین منٹو کا مشہور افسانہ ٹھنڈا گوشت قابل ذکر ہے جس میں ‘سردار جی’ ‘مردہ عورت کی لاش سے جنسی خواہش پوری کرتا ہے ۔

رئیس امروہوی نے بھی ایک ایسے واقعے کا ذکر کیا ہے کہ سندھ میں ایک نوجوان نے قبرستان سے ایک قبر سے نوجوان لڑکی کی لاش نکالی اور اس سے جنسی تسکین حاصل کی۔

جانور جنس پرستی (Zoophlia/Bestiality)

دنیا میں ایسے لوگ بھی پائے جاتے ہیں جو انسانوں کی بجائے حیوانوں سے اپنی جنسی خواہش پوری کرتے ہیں۔ ایسے لوگ عموماً گدھی، گائے، بھینس، کتا، بندر، بھیڑ، بکری، اونٹ حتیٰ کہ مرغی وغیرہ سے جنسی تسکین حاصل کرتے ہیں۔ جانوروں سے جنسی خواہش پورا کرنا بہت بڑا گناہ ہے۔ اس کی سزا موت ہے۔ حضور ﷺ کا ارشاد ہے۔

”جس کسی کو تم پاؤ کہ وہ جانور سے مباشرت کر رہا ہو تو اس کو جان سے مار دو اور اس جانور کو بھی ہلاک کر دو۔“ (ترمذی)

ایسے جانور کا گوشت کھانا بھی حلال نہیں۔ اسے دفن کر دیا جائے۔ (المغنی) تاہم عبداللہ بن عباسؓ فرماتے ہیں کہ جانور سے جنسی تسکین حاصل کرنے والے پر حد نہیں ہے۔ (ابوداؤد) چنانچہ اہل علم کے مطابق ایسے شخص کی تعزیز کی جائے گی کیونکہ امام ترمذی اور امام احمد بعد والی حدیث کو پہلی حدیث سے زیادہ صحیح سمجھتے ہیں۔ (سلطان احمد)

نمائشیت (Exhibtionism)

یہ لوگ اپنے جنسی اعضا کو اجنبی لوگوں کے سامنے اچانک ننگا کر کے جنسی لطف حاصل کرتے ہیں۔ عموماً یہ مرد ہوتے ہیں جو پارکوں، بسوں اور ریلوے اسٹیشنوں وغیرہ پر جنسی اعضا کی نمائش کرتے اور جنسی سکون حاصل کرتے ہیں۔ ان میں سے اکثر اس حرکت پر پکڑے جاتے ہیں اور سزا پاتے ہیں۔

جنس مخالف کے کپڑے پہننا (Transvestism)

اس بے راہ روی میں فرد جنس مخالف کے کپڑے پہن کر جنسی سکون حاصل کرتا ہے۔ ان میں اکثریت مردوں کی ہوتی ہے اور یہ عموماً مفعول ہم جنسیت پرست ہوتے ہیں۔ امریکہ کے قیام کے دوران میں نے ایک ہوٹل میں اسی طرح کے ایک مرد کو دیکھا جو عورتوں کے خوبصورت کپڑوں میں ملبوس تھا۔ عورتوں کی طرح میک اپ کیا ہوا تھا۔ ایک 65 سالہ مرد شام کو اپنی بیوی کے کپڑے پہنتا تھا۔ کچھ فرد مباشرت سے پہلے جنس مخالف کے کپڑے پہنتے ہیں ورنہ جنسی طور پر تیار نہیں ہوتے۔ اللہ کے نبی ﷺ نے اس چیز کی سخت مذمت کی ہے۔ آپ ﷺ نے عورتوں کی مشابہت اختیار کرنے والے مردوں اور مردوں کی مشابہت اختیار کرنے والی عورتوں پر لعنت فرمائی۔ (بخاری)

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ نے ایسے مرد پر لعنت فرمائی جو عورت کی پوشاک پہنے اور ایسی عورت پر لعنت فرمائی جو مرد کا لباس پہنے۔ (ابوداؤد)

ہوس دید (Voyeurism)

بہت سے لوگ پوشیدہ طور پر دوسروں کو ننگا دیکھ کر جنسی لذت حاصل کرتے ہیں۔ یہ لوگ عموماً دوسروں کو کپڑے بدلتے، نہاتے حتی کہ مباشرت کرتے دیکھ کر جنسی سکون حاصل کرتے ہیں۔ میرا ایک کلائنٹ چھپ کر اپنی بہنوں اور بھابیوں کو نہاتے دیکھتا۔

رشید روزانہ رات کو دوربین لے کر چھت پر چلا جاتا اور رات کو دیر تک دور دور تک تانک جھانک کرتا اور جنسی طور پر مشتعل ہو جاتا اور پھر مشت زنی کرتا۔ ان میں ایسے لوگ بھی شامل ہیں جو دو لوگوں کو معاوضہ دے کر اپنے سامنے مباشرت کرتے دیکھ کر جنسی سکون حاصل کرتے ہیں۔ کچھ کم بخت تو اپنی بیویاں دوسرے لوگوں کے حوالے کر دیتے ہیں۔ اسی طرح بعض خواتین بھی مردوں کو ننگا دیکھ کر یا انہیں مباشرت کرتے دیکھ کر جنسی طور مشتعل ہوتی ہیں اور آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔

اشیاپرستی (Fetishism)

اس جنسی انحراف میں فرد جنس مخالف کی بے جان اشیاء مثلاً کپڑے خصوصاً انڈر ویئر، بریزر، رومال اور جوتے وغیرہ سے جنسی اشتعال اور تسکین حاصل کرتا ہے۔ یہ بے راہ روی مردوں میں زیادہ ہے۔ یہ لوگ نہ صرف اشیاء کو دیکھ کر بلکہ بعض لوگ اپنے محبوب کی اشیاء مثلاً انڈر ویئر کو اپنے اعضائے تناسل (Genitals) پر رگڑتے ہیں حتیٰ کہ انزال اور آرگیزم (جنسی عروج) حاصل کر لیتے ہیں۔

مَس پرستی (Frotteurism)

اس جنسی بے راہ روی میں فرد اپنے جنسی اعضا کو ناواقف لوگوں کے جسم کے ساتھ ان کی مرضی کے بغیر رگڑ کر جنسی سکون حاصل کرتا ہے۔ یہ لوگ عموماً پورا لباس پہنے عورت کے سرین (Buttocks) کے ساتھ جسم کو رگڑتے ہیں یا پریس (Press) کرتے ہیں۔ یہ لوگ یہ حرکت عموماً رش کی جگہ مثلاً تنگ بازار، بسوں کے اڈے اور ریلوے اسٹیشن وغیرہ پر کرتے ہیں۔

حرفِ آخر

گذشتہ دنوں میرے کلینک ''بائیوسٹ کلینک'' شادمان۔ 1 لاہور میں دو نوجوان آئے۔ جن میں ایک شادی شدہ تھا اور دوسرا غیر شادی شدہ تھا مگر دونوں کا ایک ہی مسئلہ تھا۔ دونوں کے خیال میں وہ شادی کے قابل نہ تھے۔ چند ماہ پہلے ایک نوجوان کو اسی مسئلے کی بنا پر اپنی بیوی کو طلاق دینی پڑی۔ نہ جانے کتنے گھر خاموشی سے اس خیال کی وجہ سے برباد ہو رہے ہیں۔ میں نے جب بھی جنسیاتی مسائل کا تجزیہ کیا تو ایک ہی بات سامنے آتی ہے کہ نوجوان لڑکے اور لڑکیوں کے ذہنوں میں اس حوالے سے بہت سے مغالطے (Misconceptions) اور غلط فہمیاں ہوتی ہیں جن کی وجہ سے وہ کسی جنسی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان کا اپنا کوئی عزیز دوست اور بڑا ان کی بروقت رہنمائی نہیں کرتا۔ لہٰذا نیم حکیم اور عطائی اس صورت حال سے خوب فائدہ اٹھاتے ہیں۔ حالانکہ حقیقت میں ایسے نوجوان مریض بالکل نارمل ہوتے ہیں۔ انہیں صرف ایجوکیٹ (Educate) کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے علاج سے ایسے سب مریض نہ صرف چند ہفتوں میں بالکل نارمل ہو جاتے ہیں بلکہ اطمینان اور اعتماد کی ایک نئی دولت اور کیفیت سے بھی ہم کنار ہو جاتے ہیں۔ یاد رہے کہ ان جنسی بیماریوں کا علاج نفسیاتی وجوہات معلوم کیے بغیر صرف ادویات سے ممکن نہیں۔

اس کتاب کا بنیادی مقصد نوجوان نسل اور والدین کی سیکس (Sex) کے حوالے سے قرآن وسنت، جدید ریسرچ اور اپنے ذاتی پیشہ ورانہ تجربات کی روشنی میں صحیح معلومات فراہم کرنا ہے تا کہ ان کے جنسی مغالطے صاف ہو جائیں اور نارمل پرسکون زندگی بسر کر سکیں۔

چنانچہ ہم نے اہم جنسی مغالطوں کی حقیقت بیان کردی ہے اور ساتھ ساتھ اہم جنسی مسائل اور ان کے حل بھی بتا دیے ہیں۔ بعض اوقات مردانہ کمزوری کا مسئلہ اپنی طور پر حل نہیں کیا جا سکتا۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ فرد کے مسئلے کی گہری لاشعوری وجوہات ہوتی ہیں۔ اس صورت میں جب تک نفسیاتی علاج سے ان وجوہات کو معلوم کرکے ان کو ختم نہ کیا جائے اس وقت تک مسئلہ حل نہ ہوگا۔ چنانچہ اگر آپ کو ہمارے بتائے گئے طریقوں پر عمل کرکے بھی اپنے طور پر کامیابی نہیں ہوتی تو پھر کسی اچھے ماہر نفسیات جو کہ نفسیاتی تجزیہ کا ماہر ہو، سے علاج کرانا چاہیے۔

اب یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ احتلام، جریان اور قطرے وغیرہ کوئی بیماری نہیں اور نہ ہی ان کا علاج کرانے کی ضرورت ہے۔ یہ سب کچھ فطری عمل (Process) ہے اسی طرح خود لذتی اور مشت زنی (Masturbation) کے کسی بھی طرح کے کوئی نقصانات نہیں اور نہ ہی یہ گناہ کبیرہ ہے۔ اسی طرح ذکر (Penis) کے سائز، جسامت، ٹیڑھے پن اور ابھری ہوئی نسوں کے حوالے سے بھی پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ اسی طرح منی (Semen) تھوک سے زیادہ قیمتی نہیں اور نہ یہ قوت، طاقت یا جوہر حیات ہے۔ اس کا مردانہ قوت کے ساتھ بھی ہرگز کوئی تعلق نہیں۔ اس کا ایک ہی کام ہے کہ اس کے ذریعے مردانہ نطفے (Sperm) جسم سے باہر آتے ہیں اور اس میں نطفوں کے لیے خوراک ہوتی ہے۔ نوجوانوں کو یہ بات بھی ذہن میں رکھنی چاہیے کہ پردہ بکارت (Hymen) کی موجودگی یا غیر موجودگی ہرگز عورت کی عصمت یا بدکرداری کی دلیل نہیں ہے۔

مردانی قوت کو چیک کرنے کا غلط راستہ اختیار نہ کریں

اپنی مردانہ قوت کو چیک Test کرنے کے لیے کبھی بھی بری عورت کے پاس نہ جائیں۔ یہ بیماری کا گھر ہوتی ہیں اور فرد اس ٹیسٹ میں پیشہ ور عورت کے رویے، خوف، ناکامی کے خوف اور شدید احساس گناہ کی وجہ سے تقریباً ہمیشہ ناکام رہتا ہے اور پھر مستقل طور پر جنسیاتی مریض بن جاتا ہے۔ اس ناکامی میں Law of reverse effect کا کردار بہت اہم ہے۔ آپ کسی کا نام بھول جاتے ہیں، آپ اسے ذہن میں لانے کی جتنی زیادہ کوشش کرتے ہیں اتنا ہی ناکام رہتے ہیں۔ اسی طرح آپ تناؤ پیدا کرنے کی جتنی زیادہ کوشش کریں گے اتنی ہی ناکامی ہوگی۔ مزید زنا کے گناہ کبیرہ ہونے میں تو کوئی شک نہیں۔ ایسے تجربے کرنے والے لوگ بار بار ناکام رہتے ہیں۔ ایک تو گناہ پھر شرمندگی اور ناکامی کا احساس۔ وہ باقی عمر جنسی مریض کی زندگی بسر کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

ہر فرد مردانہ قوت میں اضافہ چاہتا ہے۔ سوائے ورزش کی کسی چیز سے مردانہ قوت میں مستقل اضافہ نہیں کیا جا سکتا۔ اس حوالے سے کوئی خوراک، جنسی ٹانک اور دوا موثر نہیں۔ ٹانک اور ادویات وغیرہ کا اثر عارضی اور وقتی ہوتا ہے اور بعض اوقات تو خطرناک اور جان لیوا بھی ثابت ہوتی ہے۔

مغربی ممالک کی جنسی کتابوں کا مقدس رشتوں کی بے احترامی میں کردار

نوجوانوں کو فحش فلموں اور کتب سے ہر صورت بچنا چاہیے۔ یہ دونوں چیزیں فرد کو گناہ اور زنا کی طرف لے جاتی ہیں۔

میرے پاس اس طرح کے کئی نوجوان آئے جنہوں نے اپنی سگی بہنوں کے ساتھ جنسی زیادتی کی کوشش کی۔ اب ان کو شرمندگی اور احساس گناہ تھا۔ جس کی وجہ سے وہ کئی نفسیاتی بیماریوں کا شکار تھے جن کی وجہ سے وہ ایسی کیفیت میں مبتلا تھے کہ وہ نہ جیتے تھے نہ مرتے۔ ایسے نوجوانوں کا جب بھی تجزیہ کیا گیا تو یہی بات سامنے آئی کہ انہوں نے مغرب میں لکھی اور چھپی ایسی فحش کتب پڑھیں جن میں بہن بھائی کے جنسی تعلقات کا ذکر تھا۔ جب فرد ایسی کتب پڑھتا رہتا ہے تو پھر محترم رشتوں کے حوالے سے اس کی حرمت کی حس مر جاتی ہے۔ اسی وجہ سے مغربی ملکوں میں یہ لت عام ہے۔ پھر وہ نوجوان کتاب یا فلمی ہیرو کی طرح یہ گھٹیا حرکت بھی کر گزرتا ہے۔ اب تک جو ہو چکا سو ہو چکا۔ اپنے رب سے معافی مانگیں اور آئندہ کے لیے توبہ کریں۔ خدا غفور الرحیم ہے۔ اس کی رحمت سے کافر ہی مایوس ہوتا ہے۔ جنسی اشتعال و ہیجان کی ایسی صورت میں زنا سے بچنے کے لیے خود لذتی کرنے میں کوئی حرج نہیں۔ رحمت للعالمین ﷺ کا فرمان ہے جس کا مفہوم ہے کہ دو نمازوں کے درمیان ہونے والے گناہ صغیرہ نماز پڑھنے کی وجہ سے معاف کر دیے جاتے ہیں۔

لڑکیوں کے مسائل

لڑکیوں کو بھی آگاہ ہو جانا چاہیے کہ ماہواری عموماً تکلیف دہ امر نہیں۔ یہ ایک نارمل فطری عمل (Process) ہے۔ البتہ کچھ لڑکیوں کو تکلیف ہوتی ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو کسی ماہر ڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے۔ اسی طرح شادی کے بعد مباشرت (Intercourse) بھی ایک فطری عمل ہے جو کہ بہت ہی پر لطف اور سکون دہ چیز ہے۔

شروع میں ایک آدھ بار معمولی تکلیف ہوتی ہے مگر اس کے ساتھ بے پناہ لطف آتا ہے۔ یہ بالکل ایسے ہی ہے کہ بعض اوقات غسل کرتے ہوئے فرد کی آنکھوں میں صابن پڑ جاتا ہے تو پھر جب آنکھوں کو ملا جاتا ہے تو تکلیف کے ساتھ لطف بھی آتا ہے۔ کم از کم میرے ساتھ تو ایسا ہی ہوتا ہے۔ اسی طرح ابتدائی تکلیف وہ مباشرت میں تکلیف کے ساتھ بہت زیادہ لطف بھی آتا ہے۔ مگر بعد ازاں تو لطف ہی لطف۔ شادی کے بعد مباشرت کوئی گندی اور بری چیز نہیں رہتی بلکہ اللہ کے نبی ﷺ کے فرمان کے مطابق بہت پاکیزہ، نیکی اور صدقہ اور نسل انسانی کو بڑھانے کا خوشگوار ذریعہ بھی ہے۔

نام نہاد لیکوریا ہرگز ہرگز کوئی بیماری نہیں اور نہ ہی اس کے علاج کی ضرورت ہے لیکن اگر رطوبت میں رنگ یا بو شامل ہو تو پھر کسی اچھے ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے۔ بہتر ہے کہ کسی مرد کی بجائے کسی خاتون ڈاکٹر سے معائنہ کرایا جائے۔ بہت سے مرد بیویوں کا زنانہ امراض کے لیے مرد ڈاکٹروں کے پاس جانا سخت ناپسند کرتے ہیں مگر وہ اس کا اظہار بیوی سے نہیں کر پاتے مگر نفسیاتی مریض بن کر ہمارے پاس پہنچ جاتے ہیں۔ آج کل میرے پاس ایک ایسا ہی کیس چل رہا ہے۔ اس طرح لڑکیوں کو بریسٹ کینسر کے لیے ہمارے بتائے گئے طریقے کے مطابق اپنی چھاتیوں کا ماہانہ معائنہ کرنا چاہیے۔ مردوں کی طرح عورتوں کی خودلذتی (Masturbation) بھی گناہ کبیرہ نہیں۔ آج کے دور میں عورتوں کے تمام اہم جنسی مسائل کو حل کرنے کا سب سے موثر ذریعہ خودلذتی ہی ہے اور یہ کسی بھی طرح نقصان دہ نہیں۔ (Barbach)

اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ آپ بھی ان سب کو Try کریں

ہم نے بہت سی جنسی بے راہ رویوں کا ذکر بھی کیا ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ بھی ان سب کو آزمائیں بلکہ مطلب یہ ہے کہ اگر خدانخواستہ آپ ان میں سے کسی کا شکار ہیں تو مایوس نہ ہوں بلکہ علاج کرائیں، آپ ٹھیک ہو جائیں گے۔ اس طرح آپ اس کتاب کے مطالعے کے بعد اپنے دوست احباب اور چھوٹے بہن بھائیوں کو بھی بہتر اور درست مشورے دے سکیں گے۔ شخصی زندگی کا یہ ایسا مخفی پہلو ہوتا ہے کہ جس میں کمی بیشی سے اچھی خاصی نارمل زندگی تباہ ہو جاتی ہے۔

امید ہے کہ والدین بھی اس کتاب کا بغور مطالعہ کریں گے اور پھر مختلف مراحل پر اپنے بچوں کو حسب ضرورت تعلیم دے سکیں گے۔ آپ نہ دیں گے تو وہ گلی محلے کے لڑکوں اور لڑکیوں سے لے لیں گے جو کہ تقریباً ہمیشہ غلط اور تباہ کن ہوتی ہے۔ بچے تجسس کی وجہ سے یہ معلومات ضرور حاصل کریں گے چاہے غلط ہی کیوں نہ ہوں۔ لہٰذا والدین خود بچوں کو درست جنسی معلومات فراہم کر کے نہ صرف ان کے فطری جذبہ تجسس کی تسکین کا سامان کریں گے بلکہ صحیح راہنمائی بھی کر سکیں گے۔ باپ بیٹے کو اور ماں بیٹی کو یہ تعلیم دے۔

ہمارے خیال میں محترم اساتذہ کرام کو بھی اس کتاب کا گہرا مطالعہ کرنا چاہیے تاکہ وہ حسب ضرورت اپنے شاگردوں کی رہنمائی کر سکیں۔ استاد سے بہتر رہنما کون ہو سکتا ہے۔

مغربی اورامریکی حوالے

اس کتاب میں آپ کو مغربی اورامریکی معاشرے کے بہت سے حوالے ملے۔ وہاں کے اہل علم نے ایسے ہی مسائل کی وجہ سے برس ہا برس تک ان موضوعات پر ریسرچ کی۔ لوگوں سے ملے، سروے کیے، پھر نتائج مرتب ہوئے اور کتاب کی صورت میں دنیا کے سامنے آئے۔ وہاں کی ساری خرابیاں اپنی جگہ پر مگر یہ بات ضرور اہم ہے کہ وہ مسئلے کو مسئلہ مان کر اور جان کر اس پر ایسی تحقیق کرتے ہیں کہ حق ادا کر دیتے ہیں۔ پھر ان کی بات ہی ریفرنس بن جاتی ہے۔ ہمارے ہاں تو اکثر مسئلے کو مسئلہ ہی نہیں مانا جاتا جس کی وجہ سے اس کے حل کی طرف توجہ نہیں جاتی۔

دنیا میں اس فیلڈ میں دو طرح کے لوگ کام کر رہے ہیں۔ ڈاکٹرز اور ماہرین نفسیات اگرچہ کراچی کے ڈاکٹر سید مبین اختر اور ایم ذاکر مولوی نے اس حوالے سے اہم کام کیا ہے۔ مگر مجموعی طور پر ہمارے ہاں دونوں خصوصاً ماہرین نفسیات (جس میں میں بھی شامل ہوں) نے کوتاہی کا ثبوت دیا ہے اور عوام کو ان مسائل کے حوالے سے رہنمائی فراہم نہیں کی۔

میری عملی زندگی کے مشاہدے، تجربے اور نفسیاتی کلینک پر آنے والے مریضوں سے ملتے، ان کا علاج کرتے مجھے دو عشرے ہونے کو آئے۔ یہ کتاب میرے انہی تجربات کا نچوڑ ہے ان میں بیان کی گئی باتیں اور حل نہ صرف بہت سے لوگوں کو مشکل اور پریشانی سے نکال کر سکوں، خوشی اور گہرے اطمینان سے ہم کنار کر چکے ہیں بلکہ اکثر لوگوں کے دل و دماغ پر چھائے غلط تصورات اور مغالطوں کو دور کرنے میں بھی کامیابی حاصل کر چکے ہیں۔

اس لیے مجھے امید کامل ہے کہ یہ ہر قاری کے لیے کسی نہ کسی طور مفید ثابت ہوگی۔ آپ کے تجربات و مشاہدات اور تبصرے اسے مزید بہتر کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس لیے آپ اپنی رائے اور تجاویز سے ضرور آگاہ فرمائیں کہ علم اور علمی کام اسی طرح بڑھتا اور اپنے اثرات وسیع کرتا ہے۔

قرآن و سنت کی تعلیمات کے مطابق ہر وہ کام نیکی ہے جس سے لوگوں کو فائدہ حاصل ہو۔ یہ کتاب اسی جذبہ کے تحت لکھی گئی ہے یہ خدانخواستہ ’فحاشی‘ نہیں ہے۔ اپنے علم کے مطابق جسے صحیح سمجھا ہے وہی پیش کیا ہے تاہم بہ تقاضائے بشریت اگر کہیں کوتاہی کی ہے تو میں اپنے رب کریم سے مغفرت کا طالب گار ہوں۔ میں اپنے رب کی رحمت سے کبھی مایوس نہیں ہوتا۔

ارشد جاوید

۷۷۳۔ شادمان۔ ۱ لاہور

فون 0300-9484655

کتابیات

اردو

قرآن حکیم

ترجمہ و تفسیر

۱۔ ابوالاعلیٰ مودودی، سید ۲۔ صلاح الدین یوسف، مولانا
۳۔ محمود حسن، مولانا، شبیر احمد عثمانی، مولانا

کتب احادیث

۱۔ ابوعبداللہ محمد بن اسماعیل بخاری، صحیح
۲۔ امام مالک: موطا امام مالک
۳۔ شرف الدین: مجموعہ الصاح الستۃ
۴۔ فواد عبدالباقی محمد: اللولووالمرجان
۵۔ ولی الدین محمد، شیخ: مشکوۃ شریف (اردو) مشکوۃ المصابح

دوسری کتب

۱۔ اختر علی، ڈاکٹر: ''جنسیات اور ہم''

۲۔ اللہ داد چیمہ، چوہدری، عصمت اللہ چیمہ: ’’تعلیمی نفسیات‘‘

۳۔ آر ایچ دستور، ڈاکٹر: ’’سیکس پاور‘‘

۴۔ آصف محمود جاہ، ڈاکٹر ’’ٹین ایج گائڈ‘‘

۵۔ آفتاب احمد، ڈاکٹر: ’’آداب مباشرت‘‘

۶۔ اقبال قریشی، مولانا: ’’ازدواجی زندگی کے شرعی احکام‘‘

۷۔ ایم اے عزیز: ’’جنسیات کا انسائکلوپیڈیا‘‘

۸۔ ایم ذاکر علی، ڈاکٹر: ’’رہبر ازواج‘‘

۹۔ ایم ذاکر علی، ڈاکٹر: ’’ازدواجی مسرتیں‘‘

۱۰۔ حمیرا ہاشمی ناصرہ فاروق، رفیق جعفر، عبدالحمید: ’’نفسیات‘‘

۱۱۔ راہوال مدھوکر، ڈاکٹر: ’’سیکس تکنیک‘‘

۱۲۔ ساجد حسین، سید: ’’نفسیات اور تعلیم‘‘

۱۳۔ سلطان احمد اصلاحی: ’’اسلام کا نظریہ جنس‘‘

۱۴۔ سلیم اللہ، چوہدری محمد: ’’تعلیمی نفسیات‘‘

۱۵۔ سعید انصاری، ڈاکٹر: ’’انسان کی جنسی زندگی‘‘

۱۶۔ صادق سیالکوٹی محمد: ”صلوٰۃ الرسول“

۱۷۔ طارق محمود چغتائی، حکیم محمد: ”جنسی زندگی...... اسلام اور جدید سائنس“

۱۸۔ عبدالقادر، چوہدری: ”نفسیات“

۱۹۔ علی اصغر چودہری ہومیو ڈاکٹر: ”نوجوانوں کے جنسی امراض اور ان کا علاج“

۲۰۔ علی عباس جلال پوری: ”جنسیاتی مطالعے“

۲۱۔ قوس پبلی کیشنز: ”اپنی کھوئی ہوئی طاقت خود بحال کیجیے“

۲۲۔ کیول دھیر، ڈاکٹر: ”سیکس نوجوانوں کے لیے“

۲۳۔ مبین اختر، ڈاکٹر سید: ”نوجوانوں کے خصوصی مسائل شادی سے پہلے، شادی کے بعد“

۲۴، معاذ حسن: ”جنسی تعلقات“

انگلش

1. Barbach, Lannie, ph.D - For Each Other.
2. bechtel, Stefan: Stains, Laurence Roy - Sex: A Man's Guide.
3. Belliveau, Fred and Richter Unerstanding Human Sexual Inadequacy.
4. bruce, Fulghum, H.H.M - Unofficial Guide to Conquering Impotency.
5. Chartham, Robert, Ph.D. - The forum Guide to Sexual.

6. Geddes and Grosset - Sexual Health.

7. Hite, Shere - The Hite Report.

8. Hite, Shere - The Hite Report On Male Sexuality.

9. Hyde, Janet Shibley - Understanding Human Sexuality.

10. Kaplan, Hellen Singer, Ph.D. - How to Overcom Premature Ejaculation.

11. Kaplan, Hellen Singer, Ph.D. - The new Sex Therapy.

12. Kothari, Parkash, M.B.B.S. Ph.D. - Common Sexual Problems, Solutions.

13. Master, William H, MD and Johnson, Virginia E. - Human Sexual Response.

14. Master, William H, M.D and Johnson, Virginai E. - Human Sexual Inadequancy.

Shettles, Ladrum B: and Rorvik, David M. How to Choose the Sex of Your Baby.

Rashid Latif Khan, Dr - Infertility---- The Facts You Should Know.

15. Revben, David M.d. - Every Thing You Always Wanted to Know About Sex.

16. Revben, David M.d. - How to get more yout of Sex.

17. Storr, Anthony - Sexual Deviation.

18. time, Weekly, Jan, 19,2004

19. Wordsworth Edition - Woman's Body.

20. Zakir, Dr.M.Molvi. - Sensitive Sex and Marriage Problems With Solutions

21. Zilbergeld, Bernie, Ph.D. - The New Male Sexuality.

شادی کی بھرپور خوشی

مسائل اور حل

آج کے دور میں کوئی ازدواجی مسئلہ نہیں جس کا حل موجود نہیں۔ وہ مسئلہ خواتین کا ہو یا مرد حضرات کا۔ ہر مسئلہ کے علاج کے عموماً ۵ تا ۱۰ وزٹ (Visits) درکار ہوتے ہیں۔

مردانہ مسائل

☆ مردانہ کمزوری ☆ سرعت انزال

☆ دوسرے مسائل

خواتین کے مسائل

☆ انزال یا آرگیزم حاصل نہ کرنا ☆ تکلیف دہ مباشرت

☆ عدم دخول ☆ دیگر مسائل

پروفیسر ارشد جاوید

ماہر ازدواجی و نفسیاتی امراض پرائیویٹ کلینک بالمقابل فاطمہ میموریل ہسپتال

681 شادمان 1 لاہور فون: 3 بجے کے بعد 7582570 - 7590161

موبائل: 0300-9484655

خوشگوار زندگی کیوں؟

☆ ناخوشگوار زندگی قوت مدافعت کو کم کرتی ہے جس سے 35فیصد بیماریاں زیادہ، عمومی صحت خراب اور عمر 4 سال کم ہوجاتی ہے۔

☆ ناخوشگوار زندگی ذہنی دباؤ Stress، ٹینشن، ڈپریشن، Anxiety، تشدد، پاگل پن، دل کے امراض، بلڈ پریشر اور کینسر وغیرہ کا اہم سبب بنتی ہے۔

☆ ناخوشگوار زندگی سے بچے بھی متاثر ہوتے ہیں۔ بچے کئی جسمانی بیماریوں کے علاوہ جارحیت کا شکار ہوجاتے ہیں۔

☆ ناخوشگوار ماحول کی وجہ سے بچوں کی تعلیمی کارکردگی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔

☆ بچوں کی نفسیاتی بیماریوں مثلاً ڈپریشن اور پاگل پن وغیرہ کی سب سے بڑی وجہ بچپن میں گھر کا ناخوشگوار ماحول ہوتا ہے۔

☆ خوشگوار ماحول میں بچوں کی تعلیمی کارکردگی شاندار، شخصیت کی نشوونما بہترین اور زندگی میں کامیابی یقینی۔

خوشگوار زندگی کیسے؟

آپ کی خوشگوار زندگی کی بنیاد آپ کی خوشگوار ازدواجی اور گھریلو زندگی ہے۔ ازدواجی اور گھریلو زندگی کو خوشگوار بنانے کے بنیادی اصولوں پر مشتمل پاکستان کا منفرد اور واحد ایک روزہ

سیمینار/ورکشاپ

ماہر: پروفیسر ارشد جاوید ایم اے نفسیات (امریکہ)

ماہر ازدواجی نفسیاتی امراض (امریکہ)

Ph: 042-7576430, Mobile Phone: 0300-9484655

For Special Men Only

فیس 4000/- روپے تعارفی فیس صرف .... منی بیک گارنٹی

Every Month on Sunday at 2:00pm

ایک فون کال کیجیے ہمارا نمائندہ مزید معلومات کے ساتھ رجسٹریشن کے لیے آپ کی خدمت میں حاضر ہو جائے گا۔ صرف ایک کال آپ کی زندگی بدل سکتی ہے۔ آج ہی.......... ورنہ کبھی نہیں

Bio Test Lab

Opp. Fatima Momorial Hospital, 681-Shadman-1, Lahore. Pakistan

Ph. 042-7582570, 7590161 after 2:00pm

شکریہ

میں اپنے محترم دوست جناب پروفیسر ڈاکٹر خلیل احمد کا بے حد شکر گزار ہوں جنھوں نے مسودے کا ایک ایک لفظ پڑھا اور اپنے مفید مشوروں سے نوازا۔

پیارے دوست جناب پروفیسر ڈاکٹر اختر قریشی سابق صدر شعبہ نفسیات جی سی یونیورسٹی لاہور کا ممنون ہوں۔ جنھوں نے اس کتاب کے لیے مفید معلومات دیں، جو اس کتاب کا حصہ بنیں۔

معروف کالم نگار، ادیب اور مخلص دوست جناب اختر عباس کا بے حد شکریہ جنھوں نے نہ صرف مفید مشورے دیے بلکہ میری حوصلہ افزائی کی۔ ان کی حوصلہ افزائی کے بغیر اس طرح کی کتب لکھنا مشکل امر تھا۔

لیفٹینینٹ کرنل محمد رفیق کا ممنون ہوں، جن کی دوستی میرے لیے سکون اور تقویت کا باعث ہے جو میری تحریروں کا ناقدانہ جائزہ لے کر میری رہنمائی اور حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔

بے حد مخلص امریکی دوست جناب عبدالحلیم خاں اور بھتیجے حافظ اشتیاق نذیر (لندن) کا خاص طور پر شکر گزار ہوں جنھوں نے اس موضوع کے حوالے سے مفید اور تازہ ترین کتب بھجوائیں جن سے میرے علم میں بہت اضافہ ہوا۔

اپنے شاگرد دوستوں ماہر نفسیات جناب زاہد حمید (اسلام آباد) اور ماہر نفسیات پروفیسر ڈاکٹر سید صابر حسین شاہ (گجرات) کا، جن پر مجھے فخر ہے، خاص طور پر ممنون ہوں جنھوں نے مجھے مفید معلومات فراہم کیں۔

بہت اچھے دوست جناب سید صفدر علی نقوی سابق صدر شعبہ اردو ایف۔ سی کالج لاہور کا شکر گزار ہوں جنھوں نے مسودے کی نوک پلک درست کی۔

معاون خصوصی جناب محمد ارشاد صاحب کا ممنون ہوں جن کی وجہ سے میرے اہم کام بہت آسان ہو جاتے ہیں۔

جناب آصف محمود رانا صاحب کا بے شکریہ، جنھوں نے بہت کم وقت میں کتاب کی کمپوزنگ مکمل کی جس کی وجہ سے کتاب کی اشاعت میں تاخیر نہ ہوئی۔

میں اپنے نواسوں اور نواسیوں کا بے حد شکر گزار ہوں، جو میرا دل بہلانے کے لیے ہمارے ہاں آتے ہیں۔ خصوصاً جب وہ مجھ سے ”جپھی“ ڈالتے ہیں تو میری ساری تھکن دور ہو جاتی ہے۔

بیوی! میں آپ کا خاص طور پر ممنون ہوں کہ آپ کو میری کتابوں کا یہ موضوع پسند نہیں، مگر اس کے باوجود آپ نے اس علمی کام میں نہ صرف رکاوٹ نہیں ڈالی بلکہ بھرپور تعاون کر کے مجھے ذہنی سکون مہیا کیا جس کی وجہ سے میں ایک سال میں تین اہم کتب:

1۔ ”سیکس ایجوکیشن ---------سب کے لیے“

2۔ ”ازدواجی خوشیاں ---------خواتین کے لیے“

3۔ ”ازدواجی خوشیاں ---------مردوں کے لیے“

لکھنے میں کامیاب ہوا۔

حرفِ آغاز

آج کی ترقی یافتہ اقوام نے محنت کی عظمت کو نقطہ عروج پر پہنچا دیا ہے۔ ان کے افراد کو 10 ہزار نا کامیاں بھی مایوس نہیں کرتیں۔ ایڈیسن بلب بناتے وقت 10 ہزار بار نا کام ہوا مگر اس نے ہار ماننے سے انکار کر دیا اور اپنی کوشش جاری رکھی حتیٰ کہ بلب بنانے میں کامیاب ہو گیا۔ دوسری طرف انھوں نے ازدواجی زندگی کو ایک آرٹ بنا دیا۔ اس سلسلے میں ایسے گوشے بے نقاب کیے کہ عقل حیران رہ جاتی ہے۔ ہم عجیب قوم ہیں کہ نہ تو بھرپور انداز سے کام کرتے ہیں اور نہ ہی اللہ تعالیٰ کی پیدا کردہ جائز لذتوں سے بھرپور طریقے سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ہم یہ دونوں کام روٹین میں کرتے ہیں۔ ہمیں نہ کام کرنا آتا ہے اور نہ ہی زندگی سے لطف اندوز ہونا۔

قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ:

''پھر ازدواجی زندگی کا لطف تم ان سے اٹھاؤ'' (النساء 24)

ازدواجی لذت اور سکون حاصل کرنے کے لیے علم کی ضرورت ہے بدقسمتی سے ہم سے 90 فیصد سے بھی زائد مرد ازدواجی زندگی کے حوالے سے ضروری معلومات نہیں رکھتے۔ ہم نے چھوٹے پیانے پر ایک سروے کیا۔ اس میں شادی شدہ لوگوں سے ایک سوال پوچھا گیا کہ آیا ان کو علم ہے کہ مباشرت (Intercourse) کی Exact جگہ کہاں ہے۔ یقین کریں کہ کسی ایک بھی فرد کو اس کا علم نہ تھا۔ اگرچہ وہ سالہا سال سے مباشرت کر رہے ہیں۔ وہ یہ سارا کام اندازے سے کر رہے ہیں۔ علم کی کمی کی وجہ سے مرد حضرات کی اکثریت اپنی بیویوں کو جنسی لحاظ سے مطمئن کرنے میں نا کام رہتی ہے۔

جس کی وجہ سے بیویاں ازدواجی زندگی میں فعال اور بھرپور کردار ادا نہیں کرتیں جب کہ کچھ عدم اطمینان کی وجہ سے جنسی بے راہ روی کا شکار ہو جاتی ہیں۔ کیونکہ انھیں ہر بار جنسی سکون کے حصول میں ناکامی ہوتی ہے۔ بہت سی عورتیں ساری زندگی جنسی لذت سے محروم رہتی ہیں۔ اس کی بڑی وجہ علم کی کمی ہے، کیونکہ مردوں کی عظیم اکثریت کو علم ہی نہیں کہ بیوی کو کس طرح جنسی سکون مہیا کرنا ہے۔ ہمارے ہاں اردو میں اس حوالے سے ایک دو معیاری کتب کے علاوہ باقی اکثریت خرافات سے بھری ہیں۔ اس سلسلے میں مذہبی نقطہ نگاہ سے کافی اچھی کتب لکھی گئی ہیں مگر ان کتب میں سیکس کا حصہ نہ ہونے کے برابر ہے، جس کی وجہ سے خواتین و حضرات کو ازدواجی تعلقات کے حوالے سے معیاری معلومات نہیں ملتیں۔ اس حوالے سے حال ہی میں ایک بہت اچھی کتب پڑھنے کا موقع ملا مگر سیکس کے حوالے سے اس مصنف کو بھی علم نہ تھا کہ مباشرت کہاں کی جاتی ہے یعنی فرج (Vagina) کہاں واقع ہے۔

20 سال سے کلینک میں لوگوں کے ازدواجی مسائل کو حل کرتے ہوئے ایک دن خیال آیا کہ اس حوالے سے لوگوں کو ضروری تعلیم دی جائے تا کہ وہ خوشگوار زندگی بسر کر سکیں۔ چنانچہ ہم نے لاہور اور لاہور سے باہر ایک سیمینار کے ذریعے تعلیم کا ایک سلسلہ شروع کیا، جس میں مختلف شہروں سے مرد حضرات شامل ہوتے تھے۔ ملک بھر میں اپنی نوعیت کے اس واحد سیمینار نے شرکا کو ازدواجی خوشیاں دینے میں بھرپور کردار ادا کیا شرکا کا خیال تھا کہ پاکستان بھر سے لوگ اس سیمینار سے مستفید نہیں ہو سکتے۔ لہذا ان معلومات کو کتاب کی شکل میں پیش کیا جائے۔ چنانچہ سیمینار کا یہ سلسلہ عارضی طور پر روک کر اس موضوع پر مزید مطالعہ اور تحقیق کی گئی۔ اب یہ ساری معلومات آپ کی خدمت میں پیش ہیں۔

اگر چہ یہ بنیادی طور پر ایک کتاب مرد حضرات کے لیے مگر خواتین کے لیے بھی اس کا مطالعہ اتنا ہی ضروری ہے تا کہ وہ مردوں کی ضروریات اور مسائل سے آگاہ ہو سکیں۔ اس کے علاوہ ان کو علم ہو سکے کہ ان کے خاوند انھیں کون کون سی خوشیاں کس کس طرح دے سکتے ہیں تا کہ وہ گاہے بگاہے اپنی پسند کی ازدواجی خوشیاں حاصل کر سکیں۔ اسی طرح مردوں کے لیے ہماری کتاب ’’ازدواجی خوشیاں۔۔۔ خواتین کے لیے‘‘ مطالعہ بے حد مفید ثابت ہو سکتا ہے تا کہ ان کو علم ہو کہ بیویاں انھیں کون سی لذت مہیا کر سکتی ہیں۔ اس طرح مردوں کو یہ علم بھی حاصل ہو گا کہ ان کی بیویاں ان کے جنسی مسائل کے حل میں کس طرح ان کی مدد کر سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ گھریلو زندگی کو خوشگوار بنانے کے لیے دونوں کا کردار علیحدہ علیحدہ ہے جب میاں بیوی دونوں کتب پڑھ لیں گے تو ان کے معلوم ہو جائے گا کہ خوشگوار گھریلو زندگی میں ان کا اور ان کے ساتھی کا کیا کردار ہے۔ بھرپور خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے ہماری کتاب ’’سیکس ایجوکیشن۔۔۔ سب کے لیے‘‘ اس موضوع پہ اصل بنیادی کتاب ہے۔ اس لیے اس کتاب کا مطالعہ بھی بے حد مفید ثابت ہو گا۔

’’ازدواجی خوشیاں۔۔۔ مردوں کے لیے‘‘ ایک عملی کتاب ہے۔ اگر اس پر پوری طرح عمل کیا جائے تو انشاء اللہ آپ کی ازدواجی اور گھریلو زندگی خوشیوں سے بھر جائے گی اور آپ کا گھر جنت کا نمونہ بن جائے گا۔ اہل علم کا خیال ہے کہ یہ تینوں کتب: 1۔ ’’سیکس ایجوکیشن۔۔۔ سب کے لیے‘‘ 2۔ ’’ازدواجی خوشیاں۔۔۔ خواتین کے لیے‘‘ 3۔ ’’ازدواجی خوشیاں۔۔۔ مردوں کے لیے‘‘ پاکستانی معاشرے میں ازدواجی زندگی میں ایک انقلاب کی نقیب ثابت ہوں گی۔

کتاب سے بھرپور فائدہ اٹھانے کے لیے پہلے ایک بار آپ اسے سرسری پڑھ لیں، اور اپنے پسندیدہ اہم مقامات کے نیچے نشان لگا لیجئے۔ پھر نشان زدہ اہم نکات کو دوبارہ پڑھ لیں۔ بھرپور ازدواجی لطف کے لیے ”فورپلے“، ”مباشرت کے طریقے“ اور ”بھرپور ازدواجی خوشیاں“ والے حصوں کو بغور پڑھیں۔ ایک ایک طریقے کی اچھی طرح مشق کریں اور ازدواجی زندگی سے بھرپور لطف اٹھائیں۔

بعض اہم چیزوں کی (خصوصاً مباشرت کے طریقوں) وضاحت کے لیے تصاویر اور خاکوں کی ضرورت ہے، کیونکہ ایک تصویر ہزار الفاظ کے برابر ہوتی ہے، مگر ہم نے انھیں کتاب میں شامل کرنا مناسب نہیں سمجھا۔ تاہم اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ یہ خاکے مبلغ 100 روپے کا منی آرڈر بھجوا کر براہ راست ہم سے حاصل کر سکتے ہیں۔

خاکے حاصل کرنے کے لئے یہاں منی آرڈر

Prof Arshad Javed

Bio Test Clinic, Opp Fatima Memorial Hospital
681-Shadman-1, Lahore-Pakistan
Phone: (092-42) 7590161, 7582470, 7576430
mobile 0300-9484655 Email: prof_arshadjaved@hotmail.com

جیسا کہ گزشتہ صفحات میں عرض کر چکا ہوں کہ میری ’’بیوی‘‘ کو میرا اس موضوع پر لکھنا پسند نہیں چنانچہ ایک دن فرمانے لگیں کہ ’’اب آپ کوئی ایسی چیز بھی لکھیں جسے ہم لوگوں کو بتا سکیں۔ ‘‘ چنانچہ موجودہ کتاب اس موضوع پر میری آخری کتاب ہے۔ اب ان کی فرمائش پر میں نے روزنامہ ’’جناح‘‘ میں ’’کامیابی‘‘ کے عنوان سے کالم لکھنے کا سلسلہ شروع کیا ہے۔ ’’کامیابی‘‘ میرا پسندیدہ موضوع ہے۔ میں گزشتہ 30 سال سے اس موضوع پر پڑھ اور غور و فکر کر رہا ہوں۔ کامیابی کے چند اصول ہیں۔ ہر کامیاب انسان انہی اصولوں پر شعوری یا غیر شعوری طور پر عمل کر کے کامیابی حاصل کرتا ہے۔ جب آپ ان اصولوں سے آگاہ ہو جاتے ہیں تو سالوں کا سفر مہینوں میں طے کر لیتے ہیں۔ میری دلی خواہش ہے کہ میں پاکستانی عوام خصوصاً نئی نسل کو ان اصولوں سے آگاہ کروں۔ نئی نسل ترقی کرے گی تو پاکستان ترقی کرے گا۔ اس جذبے کے تحت کالم کا یہ سلسلہ شروع کیا ہے اس کے علاوہ اس موضوع پر ہم ایک روزہ فری سیمینار بھی منعقد کرتے ہیں۔

کتاب کے حوالے سے اپنی قیمتی رائے دینا نہ بھولئے، خط لکھئے، پیغام (SMS) بھیجئے، فون کیجئے، ملاقات بھی کر سکتے ہیں، میں آپ کا بے حد مشکور ہوں گا۔ اگر آپ کے پاس ازدواجی خوشیوں کے حوالے سے کوئی Tips ہیں تو ہمیں ضرور مطلع فرمائیں، اگر وہ مفید پائے جائیں تو ان کو بھی کتاب کا حصہ بنایا جا سکے۔

ارشد جاوید 881۔ شادمان۔ 1۔ لاہور 0300-9484655

Chapter - 1

اہم جنسی مغالطے

Important Misconceptions About Sex

ہمارے معاشرے میں سیکس (Sex) کے حوالے سے بے شمار غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں، جن کی وجہ سے نوجوان نسل بہت سے جنسی مسائل کا شکار ہے۔ ہم نے اپنی کتاب ”سیکس ایجوکیشن۔۔۔ سب کے لیے (رہنمائے نوجوانی)“ میں 100 کے قریب جنسی مغالطوں کی اصل حقیقت تفصیل کے ساتھ بیان کی ہے۔ اہل علم کا خیال ہے کہ ہر نوجوان کو شادی سے پہلے ان سے آگاہ ہونا ضروری ہے تاکہ وہ ازدواجی زندگی سے بھرپور لطف اندوز ہو سکے۔ اس کتاب میں ان تمام مغالطوں کا تفصیلی ذکر ممکن نہیں بہتر ہے کہ مزید معلومات کے لیے ہماری کتاب ”سیکس ایجوکیشن۔۔۔ سب کے لیے“ کا مطالعہ کر لیا جائے تاہم بعض اہم غلط فہمیوں کا مختصر ذکر کیا جاتا ہے۔

1۔ احتلام

اس سے مراد سوتے میں خواب یا خواب کے بغیر پیشاب کے راستے منی (Semen) کا اخراج ہے۔

جن افراد کو مباشرت (Intercourse) یا خود لذتی (Masturbation) کا کثرت سے موقع نہیں ملتا ان کو احتلام ہو جاتا ہے۔ یہ عمل 10,8 سال کی عمر سے شروع ہو سکتا ہے۔ یہ کوئی جنسی بیماری نہیں بلکہ ایک نارمل اور صحت مند عضویاتی عمل یا کیفیت ہے، جس کے بارے میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ یہ روزانہ ہو سکتا ہے بلکہ ایک ہی رات میں ایک سے زیادہ بار بھی۔

یہ کتنا ہی کیوں نہ ہو اس کے انسانی صحت پر کوئی برے اثرات نہیں پڑتے۔

2۔ خودلذتی

خودلذتی (Masturbation) سے مراد مباشرت اور احتلام کے علاوہ کسی دوسرے طریقے سے، منی (Semen) کا اخراج ہے۔ خودلذتی کا سب سے اہم ذریعہ مشت زنی یعنی ہاتھ سے منی کا خارج کرنا ہے۔ ہمارے ہاں سب سے زیادہ غلط فہمیاں اسی حوالے سے پائی جاتی ہیں۔ ایک فرد اس عمل کو ہفتے میں ایک یا دو بار کرلیتا ہے۔ میرے بعض کلائنٹ (Client) روزانہ اور بعض ایک دن میں 7,6 بار تک کر لیتے ہیں۔ میرا ایک شادی شدہ کلائنٹ 24 گھنٹوں میں 15 دفعہ تک کرلیتا تھا۔ اس نے ایسا کئی بار کیا، یعنی وہ جاگتے میں تقریباً ہر گھنٹے میں ایک بار کرلیتا تھا۔ وہ ابھی تک نہ صرف زندہ، ہٹا کٹا بلکہ کئی بچوں کا باپ ہے۔

مختلف محققین کے مطابق 95 فیصد تا 98 فیصد مرد اس عادت کا شکار ہیں۔ بہت سے بچے 10 سال کی عمر سے پہلے ہی خودلذتی شروع کر دیتے ہیں۔ اگرچہ خودلذتی کا شکار ایسے نوجوان ہوتے ہیں جن کی ابھی شادی نہیں ہوئی ہوتی، مگر اب جدید ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ شادی شدہ مرد بھی ایسا کرتے ہیں۔ مشہور امریکی محقق کنزی (Kinsey) کے سروے کے مطابق امریکہ میں 70 فیصد شادی شدہ گریجویٹ سال میں تقریباً 24 بار مشت زنی (Masturbation) کر لیتے ہیں۔ یعنی ایک ماہ میں دو بار نوجوانوں کے علاوہ 70 سالہ بوڑھے بھی خودلذتی کرتے ہیں۔

اس حوالے سے ہمارے نوجوان دو قسم کے مسائل کا شکار ہیں:

I۔ جنسی، جسمانی اور ذہنی کمزوری کا احساس اور خوف

II۔ شدید احساس گناہ

مشت زنی کے سلسلے میں ہمارے ہاں بہت سی غلط باتیں معروف ہیں مثلاً اس سے ذکر (Penis) کی رگیں ابھر آتی ہیں، یہ ٹیڑھا اور درمیان میں سے پتلا ہو جاتا ہے۔ فرد کی نشوونما رک جاتی ہے اور وہ شادی کے قابل نہیں رہتا۔ اس کا دماغ کمزور ہو جاتا ہے حتٰی کہ فرد پاگل ہو جاتا ہے۔ مغرب اور دوسرے ترقی یافتہ مما لک میں جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اس کے کسی بھی طرح کے برے اثرات نہیں۔ یعنی یہ عمل فرد کی ذہنی، جنسی اور جسمانی صحت کے لیے ہرگز ہرگز نقصان دہ نہیں۔

بعض نام نہاد ماہرین کہتے ہیں کہ ایک حد تک تو اس کے کوئی نقصان نہیں لیکن اگر یہ حد سے بڑھ جائے تو پھر نقصان دہ ہے۔ اس کی بھی کوئی حقیقت نہیں ہے کیا زیادہ بولنے سے فرد کمزور ہو جاتا ہے۔ یہ جتنی مرتبہ بھی کی جائے اس کا کوئی نقصان نہیں۔ فطری طور پر کوئی فرد اسے حد سے زیادہ کر ہی نہیں سکتا۔ تاہم زیادتی کی صورت میں منی کے بجائے خون آنے لگے گا اور انفیکشن (Infection) کی وجہ سے ذکر (Penis) سوج جائے گا اور خصیوں (Testicles) میں درد ہونے لگے گا۔ ایسی صورت میں ایک ہفتے کے لیے مشت زنی چھوڑ دیں ہر چیز نارمل ہو جائے گی اور فرد کو کسی قسم کے علاج کی ضرورت نہیں ہو گی۔

گزشتہ صدی میں مشت زنی کے حوالے سے ترقی یافتہ ممالک میں بہت ریسرچ ہوئی اور ابھی تک اس کے کسی طرح کے نقصانات ثابت نہیں ہو سکے۔

مشت زنی کے حوالے سے دوسرا اہم مسئلہ احساس گناہ کا ہے۔ اس حوالے سے ائمہ اربعہ کی رائے میں اختلاف ہے۔

1۔ امام مالک رحمتہ اللہ علیہ اور امام شافعی رحمتہ اللہ علیہ اسے گناہ اور حرام سمجھتے ہیں۔

2۔ امام ابو حنیفہ رحمتہ اللہ علیہ کے نزدیک گناہ سے بچنے کے لیے بوقت ضرورت کی جا سکتی ہے اور خدا معاف فرما دے گا

3۔ امام احمد بن حنبل رحمتہ اللہ علیہ اسے جائز سمجھتے ہیں، ان کے نزدیک اس کا کوئی گناہ نہیں۔ اسلام میں حلال اور حرام بہت واضح ہیں۔ مشت زنی کے حوالے سے قرآن و سنت میں واضح احکامات موجود نہیں ہیں۔ اس لیے امام ذہبی رحمتہ اللہ علیہ نے اپنی مشہور کتاب ”گناہ کبیرہ کی کتاب“ میں 79 گناہ کبیرہ کا ذکر کیا ہے، ان میں مشت زنی شامل نہیں۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ کم از کم گناہ کبیرہ نہیں۔ اگرچہ گناہ صغیرہ ہونے کی بھی کوئی واضح دلیل موجود نہیں ہے۔

3۔ ذکر (Penis) کا سائز

ہمارے ہاں اکثر مرد ذکر (Penis) کی لمبائی اور موٹائی کے حوالے سے بہت حساس (Concious) ہیں۔

عام مردوں کا خیال ہے کہ عورتیں لمبا ذکر پسند کرتی ہیں۔ جب کہ حقیقت یہ ہے کہ عورتیں ذکر کے سائز کے حوالے سے کم سوچتی ہیں۔ اکثر عورتیں چھوٹے ذکر کو پسند کرتی ہیں۔ بہت لمبا ذکر عورت کو پسند نہیں، کیونکہ اس سے عورت کو تکلیف ہوتی ہے۔

ذکر کے سائز کے حوالے سے یہ ضابطہ بھی عام ہے کہ بھرپور جنسی لطف اور بیوی کی تسلی (Satisfaction) کے لیے لمبے ذکر کی ضرورت ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ زیادہ جنسی لطف اور بیوی کے اطمینان کا ذکر کی لمبائی کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ اصل چیز یہ ہے کہ آپ جنسی عمل کیسے کرتے ہیں۔ عورت کی فرج (Vagina) کا سائز اوسط 3 تا 4 انچ ہوتا ہے اور اس کا صرف بیرونی 1/3 حصہ یعنی پہلا 1 تا ڈیڑھ انچ حصہ ہی حساس ہوتا ہے اور اس حساس حصے تک 2 انچ تک سے کچھ لمبا ذکر آسانی سے پہنچ جاتا ہے۔ ویسے بھی 80 فیصد عورتیں صرف دخول (Penetration) سے آرگیزم (انتہائے لذت) حاصل نہیں کرتیں۔

یہ خیال بھی عام ہے کہ اولاد کے حصول کے لیے ذکر کا لمبا ہونا ضروری ہے۔ اگر ذکر لمبائی میں چھوٹا ہوگا تو اولاد پیدا نہ ہوگی۔ اس مغالطے کی بھی کوئی حقیقت نہیں۔ اولاد کے حصول کے لیے صرف منی (Semen) کا فرج (Vagina) میں داخل ہونا ضروری ہے۔ لہذا ذکر کے سائز کا اولاد کی پیدائش کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ بھرپور جنسی لطف کے لیے ذکر کا موٹا ہونا ضروری ہے۔ یہ بھی ایک مغالطہ ہے جس کی کوئی حقیقت نہیں۔ فرج دراصل خالی ٹیوب کی طرح کوئی کھلا راستہ نہیں۔ فرج کی دو دیواریں ہوتی ہیں جو آپس میں ملی ہوتی ہیں۔

جنسی ہیجان میں خون کی زیادتی کی وجہ سے فرج کا بیرونی حصہ سوج کر مزید تنگ ہو جاتا ہے اس صورت میں پتلے سے پتلا ذکر بھی عورت کو بھرپور جنسی لطف دے گا۔

بہت سے مردوں کا خیال ہے کہ ذکر کو بالکل سیدھا ہونا چاہیے جب کہ حقیقت میں اکڑا ہوا ذکر اکثر اوقات دائیں بائیں، اوپر نیچے کو جھکا ہوتا ہے۔ بمشکل ایک فی صد افراد کا ذکر سیدھا ہوتا ہے۔ ایسا ہونا بھی مشکل ہے کیونکہ ذکر ہڈی یا کسی سخت چیز کا بنا ہوا نہیں ہوتا۔ 85 فیصد لوگوں کا ذکر بائیں طرف ٹیڑھا ہوتا ہے۔ اسی طرح عموماً اکثر لوگوں کا بایاں خصیہ (Testicle) بھی کچھ نیچے ہوتا ہے اور ایک گولی بھی قدرے چھوٹی ہوتی ہے۔ یہ سب کچھ نارمل ہے۔ مشت زنی نہ کرنے والوں کا ذکر بھی بائیں طرف کو ٹیڑھا ہوتا ہے اور ذکر کی رگیں بھی تناؤ میں خوب ابھر جاتی ہیں۔ رگیں جتنی زیادہ ابھرتی ہیں اتنا ہی زیادہ خون ذکر میں جاتا ہے اور تناؤ بھی اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔

4۔ منی (Semen)

ہمارے ہاں اکثر لوگ منی (Semen) کی ماہیت (Nature) کے حوالے سے بہت پریشان ہوتے ہیں کہ یہ تھوڑی ہے یا زیادہ، گاڑھی ہے یا پتلی۔ انفرادی اختلافات کی وجہ سے منی کی کوالٹی میں فرق ہوتا ہے، جس کا مردانہ قوت (Potency) کے ساتھ ہرگز کوئی تعلق نہیں۔ منی کا سوائے بچے پیدا کرنے کے اور کوئی Function نہیں ہے۔ منی کے ذریعے سپرم (نطفے) باہر آتے ہیں۔ اس کے علاوہ منی میں نطفوں کے لیے خوراک ہوتی ہے، ورنہ وہ زندہ نہ رہیں۔

نیم حکیم منی کو جوہر حیات، قوت حیات اور خون سے بھی قیمتی چیز سمجھتے ہیں۔ وہ منی کے بہنے کو خون کے بہنے سے بھی زیادہ قیمتی سمجھتے ہیں۔ ہمارے ہاں عموماً 100 قطرے خون کے منی کے ایک قطرہ کے برابر سمجھتے ہیں۔ جدید تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ منی نہ قوت حیات ہے اور نہ ہی خون سے زیادہ قیمتی۔ اگر منی واقعی خون سے قیمتی ہے تو ایک بار انزال سے خون کی ایک بوتل (500 ملی لیٹر) نکل جاتی ہے۔ بہت سے لوگوں نے کبھی نہ کبھی دن میں دو بار ضرور مشت زنی کی ہوتی ہے۔ اس صورت میں خون کی دو بوتلیں نکلنے کے بعد یہ زندہ کیسے رہے۔ میرا وہ کلائنٹ جو دن میں 15 بار تک مشت زنی کر لیتا تھا اسے تو کسی بھی صورت میں زندہ نہیں ہونا چاہیے۔ جب کہ وہ نا صرف زندہ ہے بلکہ ہٹا کٹا ہے اور بچے پیدا کر رہا ہے۔ چونکہ منی کوئی قیمتی چیز نہیں لہٰذا اس کا اخراج کسی بھی طرح نقصان دہ نہیں ہے۔

بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ بھرپور جنسی لطف اور اولاد کی پیدائش کے لیے منی کا گاڑھا ہونا ضروری ہے۔ اس کی بھی کوئی حقیقت نہیں۔ جنسی لطف کے لیے منی کا صرف خارج ہونا (بعض اوقات فرد انزال کے بغیر بھی بھرپور جنسی لطف حاصل کر لیتا ہے) اور اولاد کے لیے اس کا فرج میں جانا ضروری ہے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ فرد کی منی بہت گاڑھی ہے مگر وہ نہ صرف جنسی لطف سے محروم رہتا ہے بلکہ بچے بھی پیدا نہیں کر سکتا، کیونکہ اس گاڑھی منی میں نطفے ہوتے ہی نہیں یا صحت مند نطفوں کی تعداد بہت کم ہوتی ہے۔

5۔ جریان / دھات

پیشاب یا رفع حاجت کے بعد یا پہلے مرد کے ذکر (Penis) سے خارج ہونے والے سفید مادے کو جریان کہا جاتا ہے۔

نیم حکیم اسے ایک خطرناک جنسی بیماری قرار دیتے ہیں جو کہ ان کے مطابق بہت نقصان دہ ہے، جب کہ جدید تحقیق کی روشنی میں یہ کوئی بیماری نہیں بلکہ یہ Urethral Gland سے نکلنے والا مادہ ہے جو عموماً اس وقت نکلتا ہے جب فرد پیشاب یا پاخانے کے لیے زور لگاتا ہے۔ میڈیکل نقطۂ نظر سے اس نام نہاد جریان کی کوئی حقیقت اور اہمیت نہیں اور نہ ہی یہ کسی بیماری یا کمزوری کی علامات ہے۔ اس کے علاج کی بھی کوئی ضرورت نہیں۔

6۔ قطرے

جب بھی کوئی فرد خصوصاً غیر شادی شدہ سیکس کے حوالے سے سوچتا ہے، تصور کرتا ہے یا جنسی بات سنتا ہے کوئی جنسی کتاب پڑھتا ہے، ننگی تصویر دیکھتا ہے یا جنسی مخالف کو دیکھتا ہے یا اس سے باتیں کرتا ہے تو جنسی ہیجان کی وجہ سے اس کے ذکر سے سفید لیس دار رطوبت خارج ہوتی ہے۔ یہ ایسے ہی ہے جیسے مٹھائی کو دیکھ کر فرد کے منہ میں پانی بھر آتا ہے۔ جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ مادہ ایک خاص حکمت کے تحت خارج ہوتا ہے۔ کیونکہ انسان جب سیکس کے حوالے سے سوچتا ہے تو اگلا قدم مباشرت ہی ہوتی ہے۔ قدرت انسان کو اس کام کے لیے تیار کر دیتی ہے اور کچھ چکنائی مادہ ذکر کے منہ پر آجاتا ہے جو چکناہٹ (Lubrication) کا کام دیتا ہے جس کی وجہ سے ذکر کا منہ چکنا ہو جاتا ہے جس سے دخول (Penetration) آسان ہو جاتا ہے۔ جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اس رطوبت کا اخراج کسی بھی طرح نقصان دہ نہیں ہے۔

7۔ کثرت مباشرت

بعض پرانے حکما کا خیال تھا کہ فرد کو ساری زندگی ایک ہی بار مباشرت کرنی چاہیے، یا پھر سال میں ایک بار ''سال میں ایک سے زیادہ بار مباشرت کرنا اپنی قبر کھودنے کے مترادف ہے۔'' نیم حکیموں کا خیال کے مطابق کثرت مباشرت صحت کے لیے نقصان دہ ہے اس سے انسان کو طرح طرح کی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ یورپ اور امریکہ کے لوگ کثرت سے مباشرت کرتے ہیں مگر ان کی صحت ہم لوگوں سے بہت بہتر ہے۔ ریسرچ سے ثابت ہو چکا ہے کہ کثرت مباشرت کسی بھی طرح سے نقصان دہ نہیں ہے۔ چنانچہ مباشرت چاہے کتنی ہی کیوں نہ کی جائے نقصان دہ نہیں ہے۔ ایک دن میں 10 بار بھی کی جا سکتی ہے۔

قرآن مجید کے مطابق مباشرت سے انسان کو سکون ملتا ہے۔ ظاہر ہے کہ سکون کی زیادتی کس طرح نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ تازہ ترین ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ وہ لوگ جو ہفتہ میں دو بار یا زیادہ مباشرت کرتے ہیں ان کو ان لوگوں کی نسبت موت کا خطرہ (Risk) 50 فیصد کم ہوتا ہے جو ایک ماہ میں ایک بار مباشرت کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ زیادہ مباشرت کی وجہ سے مرد مثانے اور پراسٹیٹ کے کینسر سے نسبتاً زیادہ محفوظ رہتا ہے ویسے بھی وہ لوگ جو جوانی میں ہفتے میں کم از کم دو بار یا زیادہ مباشرت کرتے ہیں یہی لوگ بڑھاپے میں بھی مباشرت کے قابل ہوتے ہیں۔

8۔ مثانے اور جگر کی گرمی

مثانے اور جگر کی گرمی نیم حکیموں کا پسندیدہ مسئلہ ہے تیزابیت کی وجہ سے بعض اوقات پیشاب پیلا ہوجاتا ہے اگر روزانہ 10,8 گلاس پانی کے پی لیے جائیں تو تیزابیت ختم ہوجاتی ہے اور پیشاب سفید ہوجاتا ہے۔ نیم حکیم اسے ایک خطرناک بیماری قرار دیتے ہیں جس کی وجہ سے فرد سرعت انزال کا شکار ہوجاتا ہے۔ اس سلسلے میں ہم نے پڑھے لکھے حکما اور ڈاکٹروں سے رابطہ کیا۔ تو معلوم ہوا کہ جب کسی نیم حکیم کو کوئی بیماری سمجھ میں نہی آتی تو وہ اسے مثانے اور جگر کی گرمی قرار دیتے ہیں، حالانکہ دنیا میں اس طرح کی کوئی بیماری موجود نہیں، اور نہ ہی اس کا کسی جنسی بیماری کے ساتھ کوئی تعلق ہے۔

9۔ پردۂ بکارت (Hymen)

ہمارے ہاں پردۂ بکارت (Hymen) کے سلسلے میں غلط معلومات کی بھرمار ہے اور اسے کنوارہ پن اور عصمت کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ یہ پردہ عورت کی فرج (Vagina) کے سوراخ میں ذرا اندر کی طرف موجود ہوتا ہے۔ اکثر عورتوں کا یہ پردہ نرم و نازک ہوتا ہے اور پہلی بار مباشرت میں آسانی سے پھٹ جاتا ہے، جس سے معمولی تکلیف ہوتی ہے اور کچھ خون بھی نکلتا ہے۔ بعض عورتوں میں یہ غیر معمولی طور پر سخت ہوتا ہے جو کہ مباشرت میں رکاوٹ اور تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ ایسی صورت میں معمولی آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ پردۂ بکارت کی موجودگی یا عدم موجودگی کسی بھی طرح عورت کے باعصمت اور باکرہ (Virgin) ہونے کا ثبوت نہیں۔

بہت سی بچیوں کا یہ پردہ کسی حادثے یا اچھل کود کی وجہ سے پھٹ جاتا ہے۔ کچھ کا ماہواری کے دوران میں پیڈ وغیرہ کے استعمال یا صفائی سے بھی پھٹ سکتا ہے۔ بعض خواتین میں یہ سرے سے موجود ہی نہیں ہوتا اور کچھ خواتین کا مباشرت کے دوران میں خون اور تکلیف کے بغیر پھٹ جاتا ہے اور بہت سی خواتین میں پیدائش کے بعد فطری طور پر آہستہ آہستہ غائب ہونا شروع ہو جاتا ہے لہذا اس پردے کی عدم موجودگی ہرگز اس بات کا ثبوت نہیں کہ لڑکی بدکار ہے۔ چنانچہ اس مسئلے کو کوئی اہمیت نہ دی جائے۔

10۔ جنسی لطف اور بچے کی پیدائش کے لیے میاں بیوی کا بیک وقت آرگیزم حاصل کرنا ضروری ہے؟

یہ ایک بہت دلچسپ مغالطہ ہے جب کہ اس کی کوئی حقیقت نہیں بھرپور جنسی لطف کے لیے میاں بیوی کا ایک ہی وقت میں جنسی لطف کے عروج پر پہنچنا بالکل ضروری نہیں صرف انتہائے لذت (آرگیزم) کا حاصل کرنا ضروری ہے۔ چاہے میاں پہلے آرگیزم حاصل کر لے یا بیوی اسی طرح بچے کی پیدائش کے لیے صرف خاوند کا انزال ضروری ہے عورت کا آرگیزم حاصل کرنا ضروری نہیں۔

آپ اس وقت مشہور ماہر نفسیات پروفیسر ارشد جاوید کی کتاب ''ازدواجی خوشیاں۔۔۔ مردوں کے لئے'' پڑھ رہے ہیں۔ اس کتاب کو ڈاکٹر سید رضوان الحق ایڈیٹر اینڈ ویب ماسٹر www.noorclinic.com نے عوام کو گمراہی سے بچانے کے لئے اپنی ویب سائیٹ پر شائع کیا ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ دوسرے لوگ بھی اس معلوماتی کتاب سے استفادہ حاصل کریں تو انہیں بھی www.noorclinic.com وزٹ کرنے کا مشورہ دیں۔

Chapter - 2

شادی کیوں؟

بلوغت میں جنسی ہارمون Testosterone کی پیداوار کی وجہ سے لڑکوں میں شدید جنسی خواہش پیدا ہوتی ہے، جس کی وجہ سے وہ جنسی مخالف میں کشش محسوس کرتے ہیں۔ عموماً 15 اور 20 سال کی عمر میں جنسی ہارمون Testosterone کی پیداوار (Production) بہت زیادہ ہوتی ہے۔ جنسی خواہش اور تناؤ (Erection) کا تعلق اسی جنسی ہارمون کے ساتھ ہوتا ہے جس کی وجہ سے نوجوانوں میں جنسی آسودگی کے لیے شدید خواہش پیدا ہونے لگتی ہے۔ اور پھر وہ مختلف طریقوں سے جنسی آسودگی حاصل کرنے کی فکر کرتے ہیں جنسی آسودگی کے چار ذرائع ہیں۔

1۔ شادی

2۔ احتلام

3۔ خودلذتی

4۔ زنا

مصنف کتاب: پروفیسر ارشد جاوید سے رابطہ کے لئے

Phone: (092-42) 7590161, 7582470, 7576430

mobile 0300-9484655 Email: prof_arshadjaved@hotmail.com

ایڈیٹر اینڈ ویب ماسٹر ڈاکٹر سید رضوان الحق ایم بی بی ایس (ڈاؤ) کراچی کا

ای میل ایڈریس pakrishta1947@hotmail.com

☆ جنسی آسودگی کا سب سے بہتر ذریعہ شادی ہے۔ چنانچہ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

”عورتوں میں سے جو تمھیں اچھی لگیں ان سے نکاح کرو“ (النساء 3)

’’اورتم میں جو بے نکاح ہوں ان کے نکاح کردیا کرو۔ اگر وہ غریب ہوں تو اللہ اپنے فضل سے ان کو غنی کردے گا‘‘ (النور32)

☆ چنانچہ اللہ کے نبی پاک صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا:

’’اے نوجوانوں کی جماعت تم میں سے جو شادی کی استطاعت رکھتا ہوتو وہ ضرور شادی کرے۔ شادی نظر کو خوب جھکانے والی اور شرم گاہ کی حفاظت کرنے والی ہے اور جو شخص شادی کی استطاعت نہ رکھتا ہوتو وہ روزے رکھے۔ یہ روزے اس کی شہوت کوختم کردیں گے۔‘‘ (بخاری)

☆ ایک دوسری حدیث میں ارشاد ہے۔

’’نکاح میری سنت ہے جس نے میری سنت پر عمل نہ کیا وہ مجھ سے نہیں۔‘‘ (ابن ماجہ)

شادی سے نہ صرف نسل انسانی کا سلسلہ جاری رہتا ہے بلکہ اس سے انسان کو لطف وسکون ملتا ہے۔

☆ ارشادی باری تعالی ہے۔

’’اس نے تمھارے لیے تمھاری جنس سے بیویاں بنائیں تا کہ تم ان کے پاس سکون حاصل کرو۔‘‘ (الروم 21)

☆ شادی سے نہ صرف انسان کو سکون نصیب ہوتا ہے بلکہ مختلف تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ شادی شدہ افراد غیر شادی شدہ لوگوں کی نسبت 50 فیصد کم بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ سرکارِ دو عالم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ عورت کی چار چیزیں دیکھ کر اس سے نکاح کیا جاتا ہے۔

1۔ مال

2۔ حسب نسب (خاندان کی وجہ سے)

3۔ حُسن

4۔ دِین

پس اے مخاطب تو دین دار عورت کو اپنے نکاح میں لا کر کامیاب ہو جا تیرا بھلا ہو۔ (بخاری۔ مسلم)

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا یہ ارشاد بھی ہے کہ کنواری اور زیادہ بچے جننے والی عورت سے شادی کی جائے۔ چنانچہ حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے مجھ سے پوچھا کہ اے جابر! تم نے شادی کر لی؟ میں نے عرض کیا جی ہاں! آنحضرت صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے دریافت فرمایا کہ کسی کنواری لڑکی سے کی ہے یا بیوہ سے؟ میں نے عرض کیا، بیوہ سے کی ہے۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ کسی کنواری سے کیوں نہ شادی کی کہ وہ تم سے کھیلتی اور تم اس سے کھیلتے۔ (بخاری)

ایک دوسری حدیث میں ارشادِ رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے۔ ”خوب محبت کرنے والی اور زیادہ بچے جننے والی عورت سے نکاح کرو کیونکہ میں تمھاری کثرت کی وجہ سے روزِ قیامت دوسری امتوں پر فخر کروں گا۔“ (مسند احمد۔ بیہقی)

ایک اور حدیث میں فرمان نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے:

”کنواری عورت سے نکاح کیا کرو کیونکہ وہ شیریں گفتار ہوتی ہے، زیادہ بچے جنتی ہے اور تھوڑی چیز پر جلد راضی ہو جاتی ہے۔“ (ابن ماجہ)

تاہم اللہ رب العزت کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے بیوہ عورتوں سے شادی کرنے سے منع نہیں فرمایا۔ آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے خود بیوہ عورتوں سے شادی کی۔ البتہ آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے اپنے امتیوں کے لیے کنواری عورتوں سے شادی کو پسند فرمایا ہے۔

گزشتہ دنوں میرے پاس ایک نیم پاگل مریض لایا گیا جس کی چندہ ماہ پہلے شادی ہوئی تھی۔ اس کی بیوہ حاملہ تھی۔ نفسیاتی تجزیہ کے دوران میں معلوم ہوا کہ اسے اپنی بیوی پسند نہ تھی۔ اس نے شادی سے پہلے اپنی بیوی کو دیکھا نہ تھا۔ اسے اس کا جسم پسند نہ تھا۔ اس نے بیوی کو میکے بھیج دیا کیونکہ اسے اس کا قرب بھی ناپسند تھا۔ اس نے کئی بار طلاق دینے کا سوچا مگر بزدلی اور خاندانی دباؤ کی وجہ سے وہ ایسا نہیں کر سکا اور سوچ سوچ کر نیم پاگل ہو چکا تھا۔

جدید ماہر نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ مرد بنیادی طور پر بصارت کے ذریعے جنسی طور پر مشتعل ہوتا ہے۔ یعنی مرد کے جنسی جذبات عورت کو دیکھ کر ابھرتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں مرد عورت کے حسن، ظاہری شکل وصورت اور جسمانی ساخت کی وجہ سے اسے پسند کرتا ہے۔ اگرچہ ہر فرد کے حسن کا معیار مختلف ہوتا ہے۔ جب کہ عورت ظاہری شکل وصورت کو زیادہ اہمیت نہیں دیتی بلکہ عورتوں کے لیے مرد کا پیشہ اور معاشرتی مقام (Status) شادی میں مرکزی کردار ادا کرتا ہے۔

قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ ”نکاح کرو جو تمھیں پسند آئیں، عورتوں سے دو دو اور تین تین اور چار چار اور اگر یہ خوف ہو کہ انصاف نہ کر سکو گے تو ایک سے۔“ (النساء 3)

آج کے ماہر نفسیات کہتے ہیں کہ کامیاب شادی کے لیے ضروری ہے کہ خاوند کو بیوی کی ایک آدھ چیز ضرور پسند ہو۔ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے 14 سو سال پہلے نکاح سے پہلے عورت کو دیکھ لینے کا حکم یا کم از کم مشورہ دیا تھا۔ چنانچہ رحمت عالم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

☆ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ایک شخص سے جس نے کسی عورت سے شادی کرنے کا ارادہ کیا تھا پوچھا کیا تو نے اس کو دیکھ لیا ہے اس نے نفی میں جواب دیا آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا جاؤ اس عورت کو دیکھ لو کیونکہ انصار کی آنکھوں میں کچھ (عیب) ہے۔ (مسلم)

☆ حضرت مغیرہؓ بن شعبہ نے ایک عورت کو پیغام نکاح دیا۔ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا تم اس عورت کو دیکھ لو۔ اس کے بعد توقع ہے کہ الفت واتحاد قائم رہے۔ (احمد، ابن ماجہ، ترمذی، دارمی، نسائی)

☆ شادی سے پہلے شریک حیات کو دیکھ لینا مناسب ہے کہ اس سے رشتہ نکاح کی پائیداری کا سامان ہوتا ہے۔ (ترمذی)

☆ حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ تم میں سے جو شخص کسی عورت کو نکاح کا پیغام دے اس کو چاہیے کہ اگر ممکن ہو تو اس عورت کو ایک نظر دیکھ لے۔ (مشکوٰۃ)

☆ جب تم میں سے کوئی شخص عورت کو شادی کا پیغام دے اور وہ اس کے سراپا سے وہ کچھ دیکھ سکے جس سے اس کا اس کی طرف میلان بڑھے تو وہ ایسا کر سکتا ہے۔ (مسند احمد)

☆ ایک اور حدیث میں ارشاد صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے جب تم میں سے کوئی شخص کسی عورت کو نکاح کا پیغام دے تو حتیٰ الامکان اسے دیکھ لینا چاہے کہ آیا اس میں کوئی ایسی چیز ہے جو اس کو اس عورت سے نکاح کی رغبت دلانے والی ہو۔ (ابوداؤد)

☆ جب تم میں سے کوئی شخص کسی عورت کو نکاح کا پیغام بھیجے تو پھر اس عورت کو دیکھنے میں کوئی گناہ نہیں بشرطیکہ وہ شادی کا ارادہ رکھتا ہو اور ضروری نہیں کہ اس عورت کو بھی معلوم ہو کہ مجھے دیکھا جارہا ہے (یعنی چھپ کر بھی اسے دیکھا جاسکتا ہے (احمد)

قرآن وسنت کی روشنی میں معلوم ہوتا ہے کہ مرد کو چاہیے کہ وہ اپنی ہونے والی بیوی کو دیکھ لے (اس طرح بیوی بھی اس کو دیکھ لے گی) تا کہ وہ اس میں کوئی ایسی چیز دیکھ لے جس کی وجہ سے وہ اس میں کشش محسوس کرے۔ تاہم اللہ کے نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے تنہائی میں ملنے سے منع فرمایا ہے۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے ”ہرگز ہرگز کوئی مرد کسی عورت کے ساتھ تنہائی میں نہ ملے کہ اس صورت میں ان کے ساتھ تیسرا شیطان ہوتا ہے۔ (ترمذی)

شادی کی دو بڑی اقسام ہیں۔ 1۔ محبت کی شادی (Love Marriage)

2۔ خاندان کی طرف سے طے کی گئی شادی (Arranged Marriage)

یورپ اور امریکہ میں تقریباً ہر شادی محبت کی شادی ہوتی ہے جو کہ اکثر اوقات ناکام ہوتی ہے۔ امریکہ میں طلاق کی شرح 50 تا 70 فیصد تک ہے۔ محبت کی شادی میں طلاق کی دو بڑی وجوہات ہیں۔ شادی سے پہلے دونوں افراد اپنی شخصیت کا بہترین پہلو سامنے لاتے ہیں۔ لہذا دونوں ایک دوسرے کی صرف خوبیوں ہی سے آگاہ ہوتے ہیں اور محبت میں مبتلا ہو جاتے ہیں مگر شادی کے بعد محبوب کے لیے مشکل ہو جاتا ہے کہ وہ اپنی شخصیت کا صرف روشن پہلو ہی سامنے لائے۔ چنانچہ کچھ عرصہ بعد محبوب کی شخصیت کے تاریک پہلو بھی سامنے آنے لگتے ہیں، کیونکہ محبوب ایک انسان ہوتا ہے لہذا وہ بھی عام انسانوں کی طرح خوبیوں اور خامیوں کا مجموعہ ہوتا ہے۔ ویسے بھی آنکھوں سے عشق کی پٹی اترنے کے بعد محبوب کی معمولی خامیاں بھی نمایاں ہو کر نظر آنے لگتی ہیں۔ ویسے بھی دونوں ایک دوسرے سے غیر حقیقی توقعات وابستہ کر لیتے ہیں جن پر پورا اترنا انسانی بس میں نہیں ہوتا جس کی وجہ سے محبت کی اکثر شادیوں کا انجام طلاق ہوتا ہے۔

دوسری طرف خاندان کی طرف سے طے شدہ شادیوں کی ناکامی کی شرح بہت ہی کم ہے۔ ہمارے اپنے بہت بڑے خاندان میں طلاق 3 فیصد سے زیادہ نہیں۔ مگر ان شادیوں میں ایک قباحت ہے کہ ان میں عموماً لڑکے لڑکی کی پسند کا خیال نہیں رکھا جاتا (محبت اور پسند میں فرق ہے) اگر اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے احکامات کے مطابق لڑکا لڑکی ایک دوسرے کو دیکھ لیں اور پسند کر لیں تو طلاق کی شرح اس سے بھی کم ہو جائے۔

شریعت شادی کے معاملہ میں کنایت (ہمسری اور برابری) کو ملحوظ خاطر رکھنا پسند کرتی ہے، یعنی شادی اپنے برابر اور ہم پلہ لوگوں میں ہو۔

دونوں خاندان نسلی، قومی، مالی اور معاشرتی لحاظ سے برابر ہوں دونوں ایک قبیلے سے ہوں یا مختلف قبیلوں سے مگر پھر بھی ہم پلہ ہوں۔ جدید نفسیات بھی اب اس اصول کی اہمیت کو تسلیم کرتی ہے یعنی ہم عموماً ان لوگوں کو پسند کرتے ہیں جو ہماری طرح کے ہوں خصوصاً نسل، قوم، معاشی اور معاشرتی مقام کے لحاظ سے۔ ظاہر ہے کہ شادی پسند کے لوگوں کے ساتھ تو زیادہ کامیاب رہتی ہے۔

خاندان کے نظم وضبط کو برقرار رکھنے کے لیے میاں بیوی میں ایک کا سربراہ ہونا ضروری ہے۔ اگر دونوں بالکل مساوی ہوں درجہ اور اختیارات رکھتے ہوں تو خاندان بدنظمی کا شکار ہو جائے گا۔ عموماً مرد جسمانی اور ذہنی لحاظ سے عورت سے نسبتاً افضل ہے۔ نفسیات کی جدید ریسرچ سے بھی یہ معلوم ہوا ہے کہ مرد کو خدا نے مسائل حل کرنے کی خصوصی صلاحیت دی ہے۔ اسی لیے اسلام میں خاندان کی سربراہی مرد کو سونپی گئی ہے۔

ارشاد ربانی ہے ”مرد عورتوں پر قوام (حاکم) ہیں۔ اس بنا پر کہ اللہ نے ایک کو دوسرے پر فضیلت دی ہے اور اس بنا پر کہ وہ اپنے اموال خرچ کرتے ہیں۔ بس جو نیک عورتیں ہیں وہ شوہروں کی اطاعت کرنے والی اور ان کی غیر موجودگی میں بتوفیق الٰہی ان کے حقوق کی حفاظت کرنے والی ہوتی ہیں۔“ (النساء، 34)

چنانچہ خاوند کی ذمہ داری ہے کہ وہ خاندان کو تحفظ دے، اس کی تمام ضروریات کو پورا کرے اور خاندان کی کفالت کرے خواتین کو حکم دیا گیا ہے کہ سوائے گناہ کے کام کے ہر کام میں خاوند کی اطاعت کریں۔ کسی بھی ادارے کے نظم ونسق کو چلانے کے لیے سربراہ کو بعض اوقات سختی کرنی پڑتی ہے چنانچہ قرآن مجید میں خاوند کو حسب ضرورت بیوی کو سزا دینے کی اجازت دی گئی ہے

مگر منہ پر مارنے سے سختی سے منع کیا گیا ہے(یورپ اور امریکہ میں بہت سی عورتیں مردوں کو مارتی ہیں)۔

ارشاد ہے کہ ”ایسی عورتیں جن کی بد دماغی کا تم کو احتمال ہو، ان کو زبانی نصیحت کرو، اور ان کو ان کے بستر میں تنہا چھوڑ دو اور ان کو مارو، پھر اگر وہ تمھاری اطاعت کرنا شروع کر دیں تو ان پر بہانہ مت تلاش کرو(مارنے کے لیے)“ (النساء 76)

اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے عورتوں کے ساتھ بہتر سلوک کرنے کی تاکید کی ہے۔ ارشاد صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے ”عورتوں سے اچھا سلوک کرو“۔ ”تم لوگ عورتوں کے بارے میں اللہ سے ڈرو۔“ ”ایمان کے اعتبار سے کامل ترین شخص وہ ہے جس کے اخلاق سب سے اچھے ہوں اور تم میں سے بہترین لوگ وہ لوگ ہیں جو اپنی بیویوں کے لیے بہترین ثابت ہوں۔“(ترمذی) اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے نیک عورت کو بہترین متاع قرار دیا ہے۔(مسلم) فرمان نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے کہ کوئی شخص اپنی بیوی کو غلام کی طرح نہ مارے کیونکہ یہ بات مناسب نہیں کہ اوّل تو اسے مارے پھر آخر دن اس سے مباشرت کرے۔(بخاری) دوسری طرف آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے عورت کو خاوند کی اجازت کے بغیر نفلی روزہ اور نماز سے منع فرمایا ہے اور حکم دیا کہ خاوند جب بھی بیوی کو بستر پر بلائے وہ انکار نہ کرے۔ حدیث میں ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے ”شوہر جب اپنی بیوی کو اپنے بستر پہ بلائے اور وہ آنے سے انکار کر دے تو فرشتے صبح تک اس پر لعنت کرتے رہتے ہیں“۔ (بخاری)

نکاح اور شادی کے حوالے سے مندرجہ ذیل باتوں کو مدنظر رکھنا مفید ہوگا۔

عورت کے لیے شادی کی بہترین عمر 20 تا 25 سال ہے اس دوران میں پیدا ہونے والی اولاد زیادہ صحت مند ہوتی ہے مرد کے لیے شادی کی بہترین عمر 25 سال تا 27 سال ہے ویسے 30 سال تک بھی ٹھیک ہے۔ بہتر یہ ہے کہ شادی کے وقت لڑکی کی عمر لڑکے سے 5 سے 10 سال چھوٹی ہو کیونکہ بچوں کی پیدائش کی وجہ سے عورت کا جسم جلد ڈھل جاتا ہے، جس کی وجہ سے عورت کے جسم میں کشش کم ہوجاتی ہے اگر بیوی کی عمر کم ہوگی تو اس کی جسمانی کشش زیادہ دیر تک برقرار رہے گی۔ ویسے بھی عورت جسمانی اور ذہنی لحاظ سے مرد کی نسبت جلد Mature ہوجاتی ہے۔ چنانچہ لڑکی کی عمر کسی طرح لڑکے سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔

اللہ تعالی کے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے کسی دوسرے کے پیغام نکاح پر پیغام بھیجنے سے منع فرمایا ہے حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالی عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا، نہ پیغام بھیجے نکاح کا کوئی تم میں سے اپنے مسلمان بھائی کے پیغام پر۔'' حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالی عنہ سے روایت ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ کوئی شخص اپنے بھائی کی منگنی نہ کرے۔ اپنے سے پہلے پیغام بھیجنے والا یا اس جگہ نکاح کرلے یا اس جگہ نکاح کی بات چیت چھوڑ دے۔ (مسلم ۔ بخاری)

ماہرین کا خیال ہے کہ منگنی اور شادی کے درمیان زیادہ طویل عرصہ نہیں ہونا چاہیے زیادہ سے زیادہ ایک سال کا وقفہ ہو۔ اگر درمیانی وقفہ زیادہ طویل ہو تو دونوں خصوصاً مرد شدید جھنجھلاہٹ کا شکار ہوجاتا ہے۔

شادی کی تاریخ طے کرتے وقت لڑکی کے حیض کا بھی ضرور دھیان رکھا جائے ۔ ایسا نہ ہو کہ شادی کے ایک دن بعد ماہواری شروع ہو جائے ۔ اس سے خاوند شدید جسمانی اور ذہنی تناؤ کا شکار ہو گا۔ لہذا شادی کی تاریخ ماہواری کے 8 ، 10 دن بعد کی رکھی جائے تا کہ میاں بیوی مباشرت سے بھر پور لطف اندوز ہو سکیں۔ حیض کے فوراً بعد عورت کے جنسی جذبات عموماً سرد پڑ جاتے ہیں ان دنوں اس کی طبیعت میں چڑ چڑا پن، اضمحلال، افسردگی اور بے چینی بھی پیدا ہو جاتی ہے ۔ اللہ تعالٰی کے حبیب صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا حکم ہے کہ شادی دھوم دھام سے ہونی چاہیے تا کہ ہر کسی کو علم ہو کہ فلاں شخص کی شادی ہو گئی ہے ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے ''نکاح کا اعلان کرو، نکاح مسجد میں کرو، اور اس پر دف پیٹو (کہ خوب اعلان ہو) (ترمذی) اسلام میں خفیہ شادی سے منع کیا گیا ہے بعض فقہا کے نزدیک خفیہ شادی زنا کے برابر ہے ۔ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ حلال و حرام میں حد فاصل نکاح کی شہرت اور دف ہے۔ (ترمذی)

شادی کرتے وقت اس چیز کا بھی دھیان رکھا جائے کہ میاں بیوی کے قد چھوٹے نہ ہوں ۔ ایسی صورت میں اصول وراثت کے مطابق اکثر بچوں کے قد چھوٹے ہوں گے جس کی وجہ سے یہ بچے احساس کمتری کا شکار ہو جائیں گے اور بچیوں کی شادیوں میں بھی مسائل پیدا ہوں گے یعنی دونوں میں سے ایک کا قد لازماً لمبا ہونا چاہیے ۔ اسی طرح دونوں میاں بیوی کے رنگ بھی زیادہ سانولے نہیں ہونے چاہئیں ۔ اس صورت میں اصول وراثت کے مطابق اکثر بچوں کے رنگ سانولے ہوں گے اور یہ بے چارے بھی احساس کمتری میں مبتلا ہو جائیں گے ۔

مزید برآں لڑکیوں کی شادی میں بھی دقت پیش آئیں گی۔ چنانچہ بہتر یہی ہے کہ میاں بیوی میں سے ایک کا رنگ ضرور صاف ہو۔ نفسیاتی ریسرچ کے مطابق بچے ذہانت کے لحاظ سے عموماً ماں پر جاتے ہیں۔ لہذا شادی کے وقت بیوی کی ذہانت کو بھی مدنظر رکھا جائے۔ یعنی بیوی ذہین ہو۔ اس طرح اکثر بچے بھی ماں کی ذہانت حاصل کر لیں گے اور وہ تعلیمی میدان میں زیادہ کامیاب ہوں گے۔

اپنے پسندیدہ موضوع پر کلک کریں
Advertising: مفت ایڈورٹائزنگ کے طریقے Autos : نئی کار کیسے خریدیں Family: گھریلو بجٹ
کے 50 طریقے Business: لاکھوں لوگوں کو اپنے بزنس کی طرف متوجہ کرانا Career: کالج گریجویٹ
نوکری کیسے حاصل کریں Education: آن لائین یونیورسٹی کا انتخاب Finance: اسٹاک مارکیٹ کی بنیادی
باتیں Immigration: امریکہ کینیڈا آسٹریلیا نیوزی لینڈ وغیرہ Health: دماغی قوت بڑھانے میں وٹامن B
اور Iron کا استعمال Horoscope: ستارے کی اہمیت اور حقیقت Insurance: بہترین آٹو موبائیل انشورنش
Investment: آن لائین انویسٹمنٹ کا طریقہ Marketing: مارکیٹنگ کے خفیہ راز
Student Loans: قرض حسنہ منظور کرانے کا طریقہ Survey Form: گھر بیٹھے سروے فارم پر کر کے ڈالر
کمائیں Valentine's Day : ویلنٹائیں ڈے کی تاریخ

Chapter - 3

مباشرت

مباشرت شادی کی بنیاد ہے مگر بدقسمتی سے ہمارے ہاں لاعلمی کی وجہ سے اکثر لوگ اس سلسلے میں زیادہ معلومات نہیں رکھتے۔ مردوں کی اکثریت تو مباشرت کے اصل (Eaxct) مقام سے بھی آگاہ نہیں۔ انہیں صرف اندازہ ہے مگر وہ فرج (Vagina) کی اصل Location سے واقف نہیں۔ آپ کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ بہت سے شادی شدہ مرد بھی اس کے اصل مقام سے آگاہ نہیں، وہ صرف اندازے سے مباشرت کرتے ہیں۔ اسی لیے بعض اوقات لاعلمی کی وجہ سے خاوند دخول کی کوشش میں دخول سے پہلے ہی منزل (Discharge) ہوجاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے انہیں شدید شرمندگی اٹھانا پڑتی ہے اور بیوی جسمانی اور ذہنی اذیت کا شکار ہوجاتی ہے۔ چنانچہ خاوند کے لیے ضروری ہے کہ وہ شادی کے ابتدائی دنوں میں ہی اپنی بیوی کے اعضائے مخصوصہ خصوصاً فرج کے اصل مقام سے پوری طرح آگاہ ہوجائے۔

☆ اسلام میں شادی کے بعد بیوی کے ساتھ مباشرت نیکی اور صدقہ ہے، جس کا میاں بیوی کو ثواب ملتا ہے یہ کوئی بری یا ناپسندیدہ چیز نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ کے نبی پاک صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ اپنی بیوی سے ہم بستری (مباشرت) کرنا صدقہ ہے۔ صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین نے کہا کہ ہم تو اپنی شہوت پوری کرتے ہیں پھر اس میں ہمارے لیے اجر و ثواب کیسے؟

نبی اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا، تمہارا خیال ہے کہ اگر کوئی شخص حرام طریقے سے شہوت پوری کرے تو اسے گناہ نہیں ہوتا (یقیناً ہوتا ہے) لہذا اس طرح اگر کوئی شخص حلال طریقے سے اپنی شہوت پوری کرتا ہے تو اسے اجرو ثواب سے نوازا جاتا ہے۔ (مسلم) اور اگر بیوی تعاون نہ کرے تو یہ گناہ گار ہوگی۔ (بخاری)

☆ اللہ تبارک وتعالی کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے اپنی بیوی کے ساتھ مباشرت کی باتیں دوسرے لوگوں کو بتانے سے سختی سے منع فرمایا ہے۔ حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالی عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ قیامت کے دن خدا کی نگاہ میں وہ شخص بہت برا ہوگا جو اپنی بیوی سے ہم بستر ہوا اور وہ اس کے راز کو (لوگوں پر) ظاہر کرے۔ (بخاری)

☆ مباشرت ایک Team Work ہے جس میں دونوں میاں بیوی کا تعاون ضروری ہے۔ اگرچہ زیادہ ذمہ داری مرد پر ہے۔ دونوں میں سے کوئی ایک بھی بھرپور تعاون نہ کرے تو مباشرت بھرپور لطف سے محروم ہوتی ہے۔

☆ ہمارے ہاں یہ خیال ہے کہ زیادہ مباشرت انسانی صحت کے لیے مضر ہے، جب کہ جدید تحقیق کے نتائج اس کے بالکل الٹ ہیں۔ برٹش میڈیکل جرنل 1997ء کی ایک ریسرچ میں سائنس دانوں نے معلوم کیا کہ وہ مرد جو زیادہ مباشرت کرتے ہیں ان کی عمریں نسبتاً لمبی ہوتی ہیں۔ وہ مرد جو ہفتے میں کم از کم 2 بار مباشرت کرتے ہیں انہیں موت کا خطرہ (Risk) ان مردوں کی نسبت 50 فیصد کم ہوتا ہے جو ایک ماہ میں صرف ایک بار مباشرت کرتے ہیں۔ ریسرچ سے معلوم ہوتا ہے کہ ریگولر سیکس دونوں میاں بیوی کے لیے مفید ہے۔

اس سے جنسی ہارمون Testosterone کی سطح (Level) بلند ہو جاتی ہے جو مرد کی جنسی خواہش اور تناؤ کے لیے ضروری اور مفید ہے۔ اس کی وجہ سے مرد جنسی لحاظ سے زیادہ طاقت ور اور پر اعتماد محسوس کرتا ہے اور جنسی عمل کو عمر کے آخری حصے تک جاری رکھ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ باقاعدہ سیکس سے مرد پراسٹیٹ اور مثانے کے امراض خصوصاً کینسر اور ہرنیا سے بھی نسبتاً محفوظ رہتا ہے۔ مردوں کی طرح عورتوں کے لیے بھی زیادہ سیکس مفید ہے۔ خواتین میں زنانہ جنسی ہارمون (Estrogen) کی اعلیٰ سطح کو برقرار رکھنے کے لیے ریگولر سیکس بہت ضروری ہے۔ Estrogen کی زیادہ مقدار عورت کی ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے جو کہ سن یاس (Menopause) میں پتلی اور کمزور ہو جاتی ہیں اور ان کے ٹوٹنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ Estrogen کی زیادتی خواتین کو دل کے مسائل سے بھی بچاتی ہے اور زندگی کو خوشی کا احساس دیتی ہے۔ باقاعدہ سیکس کی وجہ سے عورت سن یاس کے بہت سے مسائل سے بچ جاتی ہے۔ ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ آرگیزم (انتہائے لذت) بنیادی طور پر عورت کی صحت کے لیے مفید ہے۔ Estrogen اور Testosterone کے لیول (Level) کو برقرار رکھنے کے لیے ہفتے میں ایک دو بار مباشرت مفید اور ضروری ہے۔ ویسے بھی جنسی عمل ثواب کا باعث ہے پھر اس ثواب کے حصول میں کنجوسی کیوں؟ ایک مرد روزانہ 4، 5 بار آسانی کے ساتھ مباشرت کر سکتا ہے۔ 10 بار بھی کی جا سکتی ہے۔ میرے اپنے ایک کلائنٹ نے ایک گھنٹہ میں 4 بار اور ایک دن میں 8 بار مباشرت کی۔ تاہم جنسی عمل صرف مباشرت نہیں، جنسی سکون کو مباشرت کے علاوہ دوسرے طریقوں سے بھی حاصل کیا جا سکتا ہے۔ جس کا مفصل ذکر آگے آئے گا۔

☆ مرد عموماً پہلے آرگیزم (انتہائے لذت) اور انزال سے زیادہ لطف اٹھاتا ہے جب کہ خواتین اکثر اوقات دوسرے یا تیسرے آرگیزم سے۔ یاد رہے کہ 95 فیصد خواتین آرگیزم کے ساتھ مواد خارج نہیں کرتیں۔

☆ ہمارے ہاں یہ بات بہت معروف ہے کہ عورت کے لیے لمبی مباشرت زیادہ لطف انگیز ہوتی ہے۔ جب کہ مختلف تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ عورتوں کی اکثریت کو طویل مباشرت ناپسند ہے۔ خصوصاً وہ عورتیں جو صرف مباشرت سے آرگیزم حاصل نہیں کرتیں۔ تقریباً 80 فیصد عورتیں صرف دخول سے آرگیزم حاصل نہیں کرتیں چاہے مباشرت کتنی ہی طویل کیوں نہ ہو۔ اس کے علاوہ اگر مباشرت 30 منٹ سے زیادہ جاری رہے تو عورت کی فرج خشک ہو جاتی ہے، اس میں سوجن ہو جاتی ہے جو اس کے لیے تکلیف کا باعث ہوتی ہے۔

☆ مرد اور عورت جنسی لحاظ سے ایک دوسرے سے کافی مختلف ہیں۔ مرد معمولی اشتعال (Stimulation) سے بہت جلد جنسی عمل کے لیے تیار ہو جاتا ہے اور منزل (Discharge) ہو کر جنسی سکون حاصل کرنا چاہتا ہے۔ لیکن اگر وہ جنسی اشتعال کے بعد منزل نہ ہو تو شدید جھنجھلاہٹ (Frustration) اور تکلیف (Discomfort) کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر خاوند کو بیوی کے عدم تعاون کی وجہ سے بار بار اس تجربے سے گزرنا پڑے تو وہ سیکس میں دلچسپی کھو دیتا ہے اور بعض انتہائی صورتوں میں وہ نامردی کا شکار ہو جاتا ہے۔

☆ ماسٹر اینڈ جانسن کی ریسرچ کے مطابق عموماً 50 سال کی عمر تک انزال کے بعد مرد کا 50 فیصد تناؤ فوراً ختم ہو جاتا ہے اور 50 فیصد برقرار رہتا ہے۔ اگر تناؤ طویل عرصہ جاری رہے تو پھر عموماً انزال کے بعد جلد ختم نہیں ہوتا۔

اگر ذکر (Penis) کو انزال کے بعد فرج (Vagina) سے فوراً نکال لیا جائے تو سارا تناؤ فوراً ختم ہو جاتا ہے لہٰذا انزال کے بعد ذکر کو فوراً فرج سے باہر نہ نکالا جائے تا کہ اگر بیوی نے ابھی تک آرگیزم حاصل نہیں کیا تو وہ بھی حاصل کر لے۔

☆ جنسی لحاظ سے مرد اور عورت میں ایک بنیادی فرق یہ ہے کہ مرد جنسی عمل کے لیے جلد (دو تین منٹ میں) تیار ہو جاتا ہے جب کہ عورت کو مرد سے 10 گنا زیادہ وقت کی ضرورت ہے۔ اسے آرگیزم (انتہائے لذت) سے پہلے کم از کم 30 منٹ جنسی اشتعال (Stimulation) کی ضرورت ہے۔ اسی طرح مرد مباشرت میں دو تین منٹ میں منزل ہو کر آرگیزم حاصل کر لیتا ہے جب کہ عورت کو آرگیزم کے حصول کے لیے مرد سے 4 گنا زیادہ وقت کی ضرورت ہے۔ مرد اور عورت کے جنسی احساسات (Feeling) بھی ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ مرد بنیادی طور پر جنسی ہیجان (Tension) کو خارج (Release) کرنا چاہتا ہے جب کہ عورت کے احساسات اس کے بالکل الٹ ہوتے ہیں۔ اسے جنسی خوشی اس وقت زیادہ محسوس ہوتی ہے جب اس کے جنسی ہیجان میں آہستہ آہستہ اضافہ ہو۔

☆ ہمارے ہاں عموماً سمجھا جاتا ہے کہ میاں بیوی اکٹھے آرگیزم حاصل کرتے ہیں تو یہ زیادہ لطف انگیز ہے جب کہ مختلف سروے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ اگر عورت پہلے آرگیزم حاصل کر لے تو یہ عورت کے لیے زیادہ پُرلذت ہے۔ دوسری طرف خاوند بھی بیوی کے پہلے آرگیزم حاصل کرنے سے پُرسکون ہو جاتا ہے۔ اس کے سر سے بیوی کو مطمئن کرنے کا بوجھ اُتر جاتا ہے اور وہ مباشرت سے زیادہ لطف اندوز ہوتا ہے۔

☆ جنسی خواہش کے لحاظ سے بھی میاں بیوی ایک جیسے نہیں ہوتے۔ کسی مرد میں جنسی خواہش کم ہوتی ہے اور عورت میں زیادہ اور کبھی اس کا اُلٹ۔ یعنی کبھی خاوند میں جنسی خواہش زیادہ ہوتی ہے اور کبھی بیوی میں۔ عموماً مرد کی جنسی خواہش عورت کی نسبت کچھ زیادہ اور شدید ہوتی ہے۔ مختلف تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ مرد کی جنسی خواہش اور دلچسپی 17 تا 19 سال کی عمر میں عروج پر ہوتی ہے جب کہ عورت کی جنسی عروج کی عمر 35 تا 39 سال ہے۔ مرد اور عورت کی جنسی خواہش اور دلچسپی میں تبدیلی آتی رہتی ہے بعض اوقات ذہنی دباؤ اور زیادہ مصروفیت کی وجہ سے مرد کی جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے۔ جب کہ دوسری طرف خاوند گھر سے باہر پُرکشش خواتین کو دیکھتا ہے جس کی وجہ سے اسے زیادہ جنسی انگیخت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس صورت میں اس کے جنسی جذبات فوراً بھڑک اُٹھتے ہیں پھر وہ جنسی سکون چاہتا ہے۔ اسی لیے اللہ رب العزت کے پیارے حبیب حضرت محمد مصطفٰے صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا ''تم میں سے کسی کو جب (کوئی دوسری) عورت بھلی محسوس ہو اور دل پر چوٹ پڑے تو چاہیے کہ اپنی بیوی کے ساتھ ہم بستر ہو۔ اس تدبیر سے اجنبی عورت کا اثر دل سے جاتا رہے گا۔ (مسلم) اس لئے ضروری ہے کہ بیوی ایسی صورت حال میں خاوند کے ساتھ تعاون کرے ورنہ گناہ گار ہوگی۔

☆ ایک سروے سے معلوم ہوا کہ 2/3 خواتین مردوں کی نسبت مباشرت کی کم خواہش رکھتی ہیں۔ کنزی (Kinsey) کے سروے کے مطابق شادی کے شروع میں خاوند بیوی سے زیادہ مباشرت کی خواہش رکھتا ہے۔ لیکن درمیانی عمر (35-40 سال) میں الٹ یعنی اس عمر میں عورت زیادہ جنسی خواہش رکھتی ہے۔

ہنٹ (Hunt) کے سروے سے معلوم ہوا کہ 5 فیصد عورتوں میں شادی کے بعد مباشرت کی خواہش نسبتاً کم تھی مگر Redook کے سروے میں 33 فیصد بیویوں نے بتایا کہ ان کی خواہش تھی کہ وہ موجودہ حالت سے زیادہ مباشرت کرتیں، یعنی ان کی جنسی خواہش شادی کے ابتدائی دنوں میں زیادہ تھی۔

☆ اکثر ماہرین کا خیال ہے کہ مرد سیکس کو زیادہ اہمیت دیتا ہے جب کہ عورت رومانس کو۔ مگر بعض دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ دونوں مباشرت چاہتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں عورت بھی سیکس کو بہت پسند کرتی ہے فرق یہ ہے کہ عورت کو سیکس سے بھرپور لطف اٹھانے کے لیے کم ازکم 20 تا 30 منٹ محبت کے کھیل (Foreplay) کی ضرورت ہے جب کہ مرد کو عموماً صرف 2، 3 منٹ کے فورپلے کی ضرورت ہے اور بعض کو تو کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ وہ فوراً جنسی عمل کے لیے تیار ہوجاتے ہیں۔ تاہم ایک بات پر تقریباً سارے ماہرین متفق ہیں کہ مرد بنیادی طور پر مباشرت اور انزال چاہتا ہے۔ وہ مرد جن کو بھرپور سیکس ملتا ہے وہ اپنی بیویوں کو بھرپور محبت دیتے ہیں۔ کیونکہ مرد کے دل اور روح کو کھولنے کے لیے اسے بھرپور سیکس کی ضرورت ہے۔

☆ مباشرت کے وقت شدید جنسی اشتعال کی وجہ سے مرد کے جسم میں کئی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں مثلاً نبض کی رفتار تیز ہوجاتی ہے۔ فشارخون (Blood Pressure) اور سانس کی رفتار دوگنی ہوجاتی ہے اور گرمیوں میں مرد کا جسم پسینے سے شرابور ہوجاتا ہے۔

جسمانی معائنہ (Physical Examination)

چند دن پہلے ایک دلہن نے مجھے بے پناہ خوشی کے ساتھ فون کیا کہ آخر کار ہماری مدد سے وہ مباشرت کرنے میں کامیاب ہو گئے ہیں۔ یہ ان کی پہلی مباشرت تھی جو کہ شادی کے ڈیڑھ سال بعد ہوئی۔ دونوں میاں بیوی نوجوان اور پڑھے لکھے تھے۔ شروع میں کئی ماہ تک ان کو علم ہی نہ تھا کہ مباشرت کرنی کہاں ہے۔ کراچی کے معروف ڈاکٹر سید مبین اختر نے اپنے ایک دلچسپ کیس کا ذکر کیا ہے۔ شادی کے تقریباً ایک سال بعد دونوں میاں بیوی ڈاکٹر صاحب کے پاس آئے، پریشان تھے کہ بیوی ابھی تک حاملہ نہیں ہوئی۔ جب تفصیلی انٹرویو کیا گیا تو عجیب بات سامنے آئی کہ دونوں کو علم ہی نہ تھا کہ مباشرت کہاں کرنی ہے اور وہ گزشتہ ایک سال سے ناف میں مباشرت کر رہے تھے۔ گزشتہ دنوں میں نے بہت سے شادی شدہ اور ایسے غیر شادی شدہ نوجوان جن کی جلد شادی ہونے والی تھی، سے پوچھا کہ کیا ان کو مباشرت کی Exact جگہ کا علم ہے یقین کریں کہ کسی ایک کو بھی علم نہ تھا۔

ہمارے ہاں مردوں کی بہت بڑی تعداد تقریباً 90 فیصد کو مباشرت کے اصل (Exact) مقام کا علم نہیں ہے۔ وہ نہیں جانتے کہ مباشرت کہاں کی جاتی ہے۔ وہ صرف اندازے سے مباشرت کرتے ہیں نتیجتاً شروع میں اکثر مردوں کو دخول میں دقت ہوتی ہے جس کی وجہ سے بعض مرد دخول کی کوشش میں دخول سے پہلے ہی منزل ہو جاتے ہیں جس سے انہیں شرمندگی اور عورت کو شدید جھنجھلاہٹ ہوتی ہے اور بعض افراد کا تناؤ دخول کی تگ و دو میں ختم ہو جاتا ہے۔ جو دونوں میاں بیوی کے لیے مایوسی کا سبب بنتا ہے۔

مرد تو مرد بہت سی لڑکیاں بھی اپنے اعضائے مخصوصہ (Genitals) کے مختلف حصوں سے پوری طرح آگاہ نہیں۔ اس کی وجہ بہت سادہ ہے۔ عورت کے جنسی اعضاء پوشیدہ ہوتے ہیں چنانچہ خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے ضروری ہے کہ بیوی کو اپنے اعضائے مخصوصہ کا تفصیلی علم ہو کہ کون سی چیز کہاں ہے۔ اس کے لیے وہ اپنے اعضائے مخصوصہ کا اچھی طرح معائنہ کرے۔ (معائنہ کے لیے ایک خصوصی مشق ہماری دوسری کتاب ''ازدواجی خوشیاں خواتین کے لیے'' میں موجود ہے۔ جب بیوی اپنے اعضائے مخصوصہ سے پوری واقفیت حاصل کر لے تو شادی کے شروع میں ہی خاوند کو بھی نہ صرف اپنے اعضائے مخصوصہ کے ہر حصے کی وضاحت کرے بلکہ روشنی میں خاوند کو اس کا معائنہ بھی کرائے، تا کہ خاوند کو مباشرت کے اصل مقام سے پوری آگاہی حاصل ہو جائے، اسی طرح مباشرت میں نہ صرف اسے دخول میں مشکل پیش نہیں آئے گی بلکہ کسی غلطی کا امکان بھی نہ ہوگا۔ لاعلمی کی وجہ سے بعض اوقات خاوند فرج (Vagina) کی بجائے مقعد (Anus) میں مباشرت کر لیتے ہیں جو قطعی طور پر حرام ہونے کے علاوہ نہایت تکلیف دہ اور مضر صحت بھی ہے۔

مرد کے لیے عورت کے اعضائے مخصوصہ کو جاننے کا ایک موثر ذریعہ یہ ہے کہ وہ پہلے عورت کے اعضائے مخصوصہ کا خاکہ اور تصویر دیکھ لے۔ اس طرح کی تصاویر میڈیکل کی کتب میں آسانی سے دیکھی جا سکتی ہیں۔ آپ ہمیں خط لکھ کر بھی یہ خاکے اور تصاویر حاصل کر سکتے ہیں۔ خاکے اور تصویر کی مدد سے عورت کے اعضائے مخصوصہ کے ہر حصے کو اچھی طرح دیکھ اور سمجھ لیا جائے اور پھر اس علم کی روشنی میں بیوی کی مدد سے ان اعضاء کا تفصیلی معائنہ اور مطالعہ کیا جائے۔

خاکے حاصل کرنے کے لئے یہاں منی آرڈر

Prof Arshad Javed

Bio Test Clinic, Opp Fatima Memorial Hospital
681-Shadman-1, Lahore-Pakistan
Phone: (092-42) 7590161, 7582470, 7576430
mobile 0300-9484655 Email: prof_arshadjaved@hotmail.com

معائنہ کے لیے بیوی روشنی میں سرین کے بل فرش پہ بیٹھ جائے بستر پر نہ بیٹھے، وہ نرم ہوتا ہے جس کی وجہ سے فرج نیچے کو دھنس جاتی ہے۔ اس طرح صحیح معائنہ نہ ہو سکے گا فرش پر بیٹھنے کی صورت میں بیوی ٹانگیں آگے کو پھیلائے مگر گھٹنے کھڑے اور ٹانگیں تھوڑی سے کھلی ہوں یا وہ بستر یا فرش پر لیٹ جائے گھٹنے کھڑے اور ٹانگیں کھلی ہوں۔ خاوند ٹارچ کی مدد سے اعضائے مخصوصہ معائنہ کرے۔

مجموعی اعضائے مخصوصہ کو (Vulva) کہا جاتا ہے اسے اردو میں اندام نہانی کہتے ہیں۔ یہ عورت کی ناف کے نیچے دو ٹانگوں کے درمیان ہوتی ہے۔ اس کے دو لب ہوتے ہیں جن کے اوپر بال ہوتے ہیں۔ انہیں بیرونی لب کہا جاتا ہے اب بیوی اپنے دونوں ہاتھوں سے اپنے بیرونی لبوں کو کھولے نیچے گلابی رنگ کے اندرونی لب نظر آئیں گے۔

اوپر کی طرف جہاں اندرونی لب ملتے ہیں وہاں آپ کو ایک دانہ سا نظر آئے گا جو کہ عورت کا بظر (Clitoris) ہے۔ اس کے اوپر ٹوپی (Hood) سی ہوتی ہے۔ بظر کا کچھ حصہ جسم کے اندر اور کچھ باہر ہوتا ہے اس سے تقریباً ایک انچ نیچے پیشاب کی نالی کا سوراخ ہوتا ہے۔ اس کے نیچے فرج (Vagina) ہوتی ہے بالکل نیچے مگر بیرونی لبوں کے باہر مقعد (Anus)، بیوی کی مدد سے ان سب اعضا کا اطمینان سے معائنہ کریں کہ کون سی چیز کہاں ہے، تاکہ مباشرت میں دخول کے وقت غلطی نہ ہو۔ گزشتہ دنوں یورپ سے میرے پاس ایک نوجوان علاج کے لیے آیا اسے عورت کے اعضائے مخصوصہ کا مفصل علم نہ تھا جس کی وجہ سے پہلی رات مباشرت کے دوران غلطی سے اس نے معقد میں دخول کیا۔

خاوند کا اپنی بیوی کے جسم کو دیکھنا گناہ نہیں۔ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے اپنی شرم گاہ کو پردے میں رکھ مگر اپنی بیوی سے نہ چھپا (ابو داؤد، احمد، ترمذی) حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا کہنا ہے کہ مباشرت کے وقت اپنی بیوی کی شرم گاہ کو دیکھنا اولی اور افضل ہے۔ اس لیے کہ اس کی وجہ سے اس کی لذت کو زیادہ مکمل طور پر اور بھرپور طریقے سے حاصل کیا جا سکتا ہے (ہدایہ) دوسری طرف حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے ایک روایت ہے کہ "میں نے کبھی اللہ کے رسول ﷺ کی شرم گاہ نہیں دیکھی۔ اہل علم کے مطابق یہ روایت باطل اور جھوٹی ہے کیونکہ اس کی سند میں برکتہ بن محمد حلبی کذاب راوی ہے۔

جنسی لحاظ سے حساس حصے (Erogenous Zones)

ویسے تو عورت اور مرد کا تمام جسم ہی جنسی لحاظ سے حساس ہوتا ہے مگر کچھ مقامات دوسروں سے نسبتاً زیادہ حساس ہوتے ہیں جنسی لطف کے لیے ایک دوسرے کے حساس حصوں سے آگاہی حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔

بظر (Clitoris)

ماہرین کے مطابق عورت کے جسم کا حساس ترین حصہ اس کا بظر ہے تاہم کچھ عورتوں کی فرج (Vagina) زیادہ حساس ہوتی ہے بظر عورت کے اعضائے مخصوصہ (Vulva) کے اوپر والے حصے میں جہاں اندرونی لب ملتے ہیں، موجود ہوتا ہے۔ یہ مرغی کی کلغی یا مٹر کے دانے جیسا ہوتا ہے اس کا سائز عموماً "1/5 تا "1/4 انچ ہوتا ہے تاہم اس کا سائز چھوٹا، بڑا ہوسکتا ہے بظر کو عورت کی ٹانگیں کھول کر آسانی سے دیکھا جاسکتا ہے۔ اچھی طرح دیکھنے کے لیے اس کے Hood کو ایک طرف کردیں بظر کو مشتعل (Stimulate) کرنے سے عورت لازماً جنسی عروج (Orgasm) حاصل کر لیتی ہے یہ جنسی اشتعال میں اکڑ جاتا ہے مگر جنسی اشتعال کے عروج (Pleatu) اور آرگیزم کے بعد سکڑ جاتا ہے۔ بظر کا جنسی لطف کے علاوہ اور کوئی مقصد نہیں چوں کہ یہ فرج (Vagina) سے کافی دور تقریباً ڈیڑھ انچ کے فاصلے پر ہوتا ہے جس کی وجہ سے عام حالات میں مباشرت کے دوران ذکر (Penis) اس کو ٹچ نہیں کرتا۔ اسے عموماً انگلی سے ہی چھونا اور مشتعل کرنا پڑتا ہے بظر کو چھونا فرج کے چھونے سے زیادہ لطف انگیز ہوتا ہے عورت کے جنسی عروج کے بعد یہ بہت حساس ہو جاتا ہے پھر عورت کو اسے چھونا ناپسند ہوتا ہے۔

چھونے سے اسے تکلیف ہوتی ہے تاہم اس کی حساسیت بدلتی رہتی ہے اس کا سب سے حساس حصہ اس کے اوپر والا حصہ ہوتا ہے اگرچہ اس کے پہلو بھی حساس ہوتے ہیں۔

جی سپاٹ G Spot

بظر کے بعد عورت کا دوسرا حساس حصہ، جنسی، حصہ جی سپاٹ کہلاتا ہے اس کو ایک جرمن ڈاکٹر Earnest Grafen Berg نے 1950ء میں دریافت کیا اور اب یہ اسی کے نام موسوم ہے اگر عورت منہ آسمان کی طرف کرکے بستر کے اوپر لیٹ جائے تو یہ مقام اس کی فرج کے ایک دو انچ اندر فرج کی اوپر والی دیوار میں ہوتا ہے۔ اس کو مشتعل کرنے سے عورت زبردست آرگیزم حاصل کرتی ہے، مگر یہ آرگیزم خود لذتی اور دخول یعنی مباشرت کے آرگیزم سے مختلف ہوتا ہے مگر بہت لطف انگیز۔ یہ عموماً چھوٹے لوبیے کی شکل کا ہوتا ہے مگر رگڑنے سے مشتعل ہو کر دوگنا ہو جاتا ہے تاہم ہر عورت کے جی سپارٹ کے سائز اور مقام میں فرق ہوتا ہے اسے مشتعل کرنے سے عورت کو جھٹکا لگتا ہے، جگہ سوج جاتی ہے اور عورت کو پیشاب کی خواہش محسوس ہوتی ہے۔ لہذا اسے مشتعل کرنے سے پہلے عورت کو پیشاب کرلینا چاہیے تاہم اگر اشتعال جاری رہے تو 2 منٹ تا 20 منٹ کے مساج کے بعد عورت کو جنسی لطف محسوس ہونے لگتا ہے۔ جی سپاٹ کے آرگیزم سے 54 فیصد عورتیں پانی خارج کرتی ہیں اور 14 فیصد ہمیشہ اخراج کرتی ہیں یہ اخراج بے رنگ ہوتا ہے تاہم اخراج یا بغیر اخراج کے آرگیزم کے لطف میں معمولی فرق ہوتا ہے ایک سروے میں 80 فیصد خواتین نے اسے جنسی لحاظ سے بہت حساس حصہ قرار دیا۔

ایک اور سروے میں 66 فیصد عورتوں نے بتایا کہ ان کو اس جگہ کا علم ہے ہمارے ہاں 99.9 فیصد لوگ جی سپارٹ سے آگاہ نہیں۔ ڈاکٹر Davidson اور اس کے ساتھیوں کا خیال ہے کہ ہر عورت جی سپاٹ رکھتی ہے اور اخراج کی اہل ہے مگر اخراج عموماً دوسرے یا تیسرے آرگیزم میں حاصل ہوتا ہے۔ یاد رہے کہ عورت ایک ہی وقت میں ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کر سکتی ہے مباشرت میں جی سپاٹ تک پہنچنے کے لیے پیچھے سے دخول یعنی Doggy Style زیادہ مناسب ہے جب کہ بعض خواتین خود ہی خاوند کے ذکر کو جی سپاٹ پر رگڑ سکتی ہیں۔

اپنے جی سپاٹ کو تلاش کرنے کے لیے آپ اپنی فرج میں گھڑی کا تصور کریں اس کے 12 بجے ناف پر تصور کریں اور جی سپاٹ 11 بجے اور 1 بجے کے درمیان ہوگا اس کی تلاش کے لیے اپنی انگلیاں فرج میں داخل کر کے اس مقام کو انگلیوں سے دائیں بائیں زور زور سے رگڑیں وہ جگہ سوج جائے گی۔ آپ کو پیشاب کی خواہش ہوگی مگر آپ Rub کرتی جائیں حتیٰ کہ آپ آرگیزم حاصل کر لیں گی اگر رگڑنا جاری رکھیں گی تو ایک سے زیادہ آرگیزم اور اخراج حاصل کر سکتی ہیں۔

فرج (Vagina)

عورت کا تیسرا احساس حصہ اس کی فرج ہے ساری فرج حساس نہیں ہوتی بلکہ اس کا صرف بیرونی تیسرا حصہ، ایک تا ڈیڑھ انچ حساس ہوتا ہے بعض عورتوں کے فرج کے منہ (Entrance) کی بجائے اس کی دائیں اور بائیں اطراف زیادہ حساس ہوتی ہیں۔

لب (Labias)

عورت کی اندام نہانی کے لب بھی بہت حساس ہوتے ہیں بیرونی لب جن پر بال ہوتے ہیں کم اور اندرونی سرخ لب زیادہ حساس ہوتے ہیں بعض اوقات اندرونی لبوں کے اشتعال سے بھی عورت آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔

پستان (Breasts)

عورت کے پستان بھی جنسی طور پر بہت حساس ہوتے ہیں یعنی عورتیں (ایک فیصد) صرف ان کے اشتعال سے بھی آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں پستان چھوٹے بڑے ہو سکتے ہیں مگر چھاتیوں کے سائز کا عورت کی جنسی حساسیت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ چھوٹی چھاتیاں زیادہ اور بڑی کم حساس ہو سکتی ہیں پستان دیکھنے میں بھی جنسی طور پر بہت پر کشش ہوتے ہیں ان کا سب سے حساس حصہ ان کے نپلز ہوتے ہیں۔ بہت سی عورتوں کے نپلز اور اندام نہانی کا بلاواسطہ تعلق ہوتا ہے چنانچہ نپلز کو مشتعل کرنا دراصل Vulva کو مشتعل کرنا ہے۔ جنسی ہیجان میں نپلز تن جاتے ہیں مگر دودھ پلانے والی عورتوں میں ایسا نہیں ہوتا ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ ایک نپل نسبتاً زیادہ حساس ہوتا ہے عورت کو اس چیز کا علم ہونا چاہیے تا کہ وہ جنسی لطف کے لیے اپنے خاوند کو بتا سکے۔

سرین (Buttocks)

پستان کے بعد عورت کے سرین بھی کافی حساس ہوتے ہیں ان کو چھیڑنا اور مشتعل کرنا عورت کو پسند ہے یہ دیکھنے میں بھی بہت خوبصورت لگتے ہیں بہت سے مرد صرف ان کو دیکھ کر جنسی طور پر مشتعل ہو جاتے ہیں۔

دوسرے حساس حصے

ناف کے نیچے اور اندام نہانی کے لبوں کے اوپر بالوں والا حصہ بھی بہت حساس ہوتا ہے اسی طرح پیٹ خصوصاً پیٹ کی بائیں طرف ناف اور ناف کے نیچے والا حصہ بھی کافی حساس ہے اس کے علاوہ فرج اور مقعد کے درمیان والا حصہ جنسی طور پر بہت حساس ہے خود مقعد کے اردگرد کے حصے کو مشتعل کرنا بھی بہت سی عورتوں کو پسند ہے ۔

جنسی لحاظ سے یہ حصے بھی حساس ہیں

رانیں، خصوصاً ان کا اندرونی حصہ، بازوان کا اندرونی حصہ، گال، ہونٹ، زبان، منہ کا اندرونی حصہ، بغل، کمر، گردن اور اس کا پچھلا اور بائیں طرف کا حصہ، گلا، کان کی لوئیں، کان کی لوؤں کے پیچھے والا حصہ، گھٹنوں کا پچھلا حصہ، ہاتھوں کی انگلیوں کی پوریں، پاؤں کا انگوٹھا اور جلد وغیرہ ۔

تازہ ترین ریسرچ

تازہ ترین ریسرچ میں ماہرین نے مزید دو حساس مقامات کی نشاندہی کی ہے یو سپاٹ (U Spot) یعنی پیشاب کی نالی کا اگلا سوراخ (Urethral Opening) ایکس سپاٹ (X Spot) یعنی بچہ دانی کا منہ (Cervix) ۔

جنسی لحاظ سے مردوں کے حساس حصے

مردوں کا سب سے حساس حصہ اس کا ذکر **(Penis)** ہے خصوصاً ذکر کا اگلا حصہ یعنی حشفہ **(Glans)** جسے ذکر کی ٹوپی بھی کہا جاتا ہے حشفہ کا چاروں طرف والا حصہ یعنی اس کے کنارے حشفہ سے بھی زیادہ حساس ہیں ۔

اس طرح حشفہ کے نیچے والی جھلی جو حشفہ اور ذکر کی شافٹ کو ملاتی ہے بھی بہت حساس ہوتی ہے ذکر کا سوراخ بھی بہت حساس ہے۔

ذکر کے بعد مرد کے خصیے (Testicles) اور خصیوں اور مقعد کے درمیان والی جگہ بھی جنسی طور پر بہت حساس ہے مقعد خود بھی بہت حساس ہے مقعد کے اردگرد کا حصہ بھی کافی حساس ہے پراسٹیٹ کو مردانہ جی سپاٹ کہا جاتا ہے۔ اس کو بلاواسطہ چھوا نہیں جا سکتا اس کو چھونے کے لیے مقعد کے اندر انگلی داخل کرنی پڑتی ہے یا پھر باہر سے چھونے کے لیے خصیوں اور مقعد کے اندر انگلی داخل کرنی پڑتی ہے یا پھر باہر سے چھونے کے لیے خصیوں اور مقعد کے درمیان والی جگہ کو زور سے دبایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ مرد کے کان، منہ، گردن، گلا، کندھا خصوصاً بایاں کندھا، کالر بون کی نیچے والی جگہ، نپلز، ناف، ریڑھ کی ہڈی کا نچلا حصہ، رانوں کا اندرونی حصہ، ہاتھ اور پاؤں کے تلوے اور پاؤں کے انگوٹھے وغیرہ بھی جنسی طور پر کافی حساس ہیں۔

میاں بیوی کو شادی کے ابتدائی دنوں میں ہی ایک دوسرے کے جنسی لحاظ سے حساس حصوں سے آگاہی حاصل کر لینی چاہیے اس سلسلہ میں کھل کر بات کی جائے چوں کے عورت کو جنسی عروج تک پہنچنے یعنی آرگیزم حاصل کرنے کے لیے مرد کی نسبت بہت زیادہ وقت کی ضرورت ہے لیکن اگر خاوند اس کے حساس ترین حصوں کو مشتعل کرے تو وہ بھی جلد آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ پہلے عورت اپنے پورے جسم کو مختلف انداز سے Explore کرے مثلاً چھونا، سہلانا، تھپتھپانا، بھینچنا، کاٹنا، مساج کرنا، چومنا، چاٹنا وغیرہ اور جانے کہ اس کا کونسا حصہ کس طرح جنسی طور پر جلد مشتعل ہوتا ہے

اور پھر اپنے میاں کو بتائے کہ وہ اسے کس طرح مشتعل کرے تا کہ وہ بھی جلد آرگیزم حاصل کرلے۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ خاوند بیوی کے سارے جسم کو مختلف اندازے سے Explore کرے، مثلاً چھوئے، سہلائے، تھپتھپائے، مساج کرے، چومے، چاٹے، بھینچے، کاٹے، مارے وغیرہ اس دوران میں بیوی اپنی پوری توجہ اپنے احساسات پر مرکوز کرے اور میاں کو بتائے کہ وہ اس کے کس حصے کو کس طرح مشتعل کرے۔ اسے بتائے کہ اسے (بیوی) کہاں کیا کرنا اچھا لگتا ہے پھر جب میاں وہی کچھ کرے گا تو وہ ازدواجی خوشیوں سے بھرپور لطف اٹھائے گی ماہرین کا خیال ہے بھرپور ازدواجی خوشیوں کے لیے خاوند کا بیوی کے جسم کو دیکھنا اور جاننا بہت ضروری ہے۔

اپنے پسندیدہ موضوع پر کلک کریں
Career: کالج گریجویٹ نوکری کیسے حاصل کریں Education: آن لائین یونیورسٹی کا انتخاب
Finance: اسٹاک مارکیٹ کی بنیادی باتیں Immigration: امریکہ کینیڈا آسٹریلیا نیوزی لینڈ وغیرہ
Health: دماغی قوت بڑھانے میں وٹامن B اور Iron کا استعمال Horoscope: ستارے کی اہمیت اور حقیقت
Insurance: بہترین آٹوموبائیل انشورنش Investment: آن لائین انویسٹمنٹ کا طریقہ
Marketing: مارکیٹنگ کے خفیہ راز Student Loans: قرض حسنہ منظور کرانے کا طریقہ
Survey Form: گھر بیٹھے سروے فارم پر کر کے ڈالر کمائیں Valentine's Day: ویلنٹائین ڈے کی تاریخ

بیوی کے جسم کے جنسی لحاظ سے حساس حصوں کو جاننا

یہ مشق ایک ہفتہ کے لیے روزانہ کی جائے اس کے لیے روزانہ 30 سے لے کر 60 منٹ مختص کریں مشق کے دوران کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے دونوں میاں بیوی اپنے بیڈروم میں چلے جائیں اندر سے کنڈی لگا لیں کمرے کا درجہ حرارت معتدل ہو نہ گرمی ہو نہ سردی ہو۔ دونوں اپنے سارے کپڑے اتار لیں کمرے کی روشنی اپنی مرضی کے مطابق مدھم یا تیز کر لیں میاں 10 منٹ کے لیے بیوی کے سارے جسم پر انگلیاں پھیرے بیوی نوٹ کرے کہ اسے کیا اچھا لگا یا اچھا لگنے پر خاص آوازیں نکالے، تاکہ میاں کو علم ہو جائے کہ آپ کو کیا اچھا لگتا ہے میاں چھونے کے انداز کو بدلے کبھی نرم (Soft) اور کبھی سخت (Hard) کبھی تیز اور کبھی سست۔ آپ اپنی انگلیاں بیوی کے سارے جسم خصوصاً گردن، بازوؤں، پیٹ، ٹانگوں، رانوں کے اندرونی حصوں، کمر خصوصاً کمر کے نیچے والے حصے، سینے اور سرین (Buttocks) وغیرہ پر پھیریں۔ سرین کو علیحدہ علیحدہ ہاتھوں میں پکڑیں، انہیں زور زور سے بھینچیں، ان پر ضرب لگائیں تھپڑ اور مکے ماریں ان دونوں کے درمیان انگلی پھیریں، بیوی کے جسم کے مختلف حصوں کو مختلف انداز سے چھوئیں سہلائیں، تھپتھپائیں، چومیں، چوسیں، چاٹیں اور مساج کریں۔ پستانوں پر مختلف انداز سے ہاتھ پھیریں انگلیاں الٹی کر کے پھیریں، دونوں ہاتھوں سے ان کو پکڑیں، بھینچیں، ہتھیلی سے مساج کریں نپلز کے گرد انگلیاں پھیریں انگوٹھے اور انگلی سے نپلز کو مسلیں اور دبائیں پستانوں کو چومیں ان پر زبان پھیریں، پیار سے کاٹیں، نپلز کو چومیں، ان کے گرد زبان پھیریں، ان کو چوسیں، ناف کے نیچے والے حصے جہاں بال ہوتے ہیں (Pubic Area) کو مختلف انداز سے مشتعل کریں

نرم اور سخت ہاتھ پھیریں اس حصے کو آٹا گوندھنے کی طرح زور سے دبائیں اسے ہاتھ سے پکڑ کر بھینچیں۔

اب آپ اندام نہانی کی طرف آجائیں سب سے پہلے اس کے اوپر والے حصے کو جہاں بیرونی لب ملتے ہیں بھینچیں اور دبائیں اس کے بالکل نیچے عورت کا حساس ترین حصہ بظر ہوتا ہے پھر چکنی انگلی سے دونوں طرف کے بیرونی اور اندرونی لبوں کو مختلف انداز سے مشتعل کریں چھوئیں، چھیڑیں، بیوی دائیں اور بائیں لبوں کے علاوہ بیرونی اور اندرونی لبوں کے احساسات کا موازنہ کرے اب آپ فرج کے اندر انگوٹھے کے ساتھ والی دو انگلیاں ڈال کر جی سپاٹ کو تلاش کریں اور اس کو مشتعل کریں۔ فرج کے بیرونی 1/3 حساس حصے کو مختلف انداز سے مشتعل کریں فرج کے دائیں اور بائیں حصوں کو مختلف انداز سے چھوئیں، چھیڑیں اب بظر (Clitoris) کی طرف متوجہ ہوں پہلے اس کی شافٹ کو مختلف انداز سے ہر طرف چھوئیں اور مشتعل کریں ممکن ہے کہ دائیں ہاتھ سے کام کرنے والی عورت کے بظر کی شافٹ کا دایاں حصہ بائیں حصے سے 10 گنا زیادہ حساس ہو۔ اب بظر کے سر کی طرف آئیں اس کی ٹوپی کو ایک طرف کرکے اس کو مختلف انداز سے مساج کریں نیچے سے لے کر اوپر چوٹی تک اس دوران میں بیوی اپنے سارے حساس حصوں کی حساسیت کے فرق کو نوٹ کرے اور دیکھے کہ اسے کس حصے کو کس انداز سے مشتعل کرنا زیادہ لطف دیتا ہے۔ ایک ہفتے کی مشق کے بعد بیوی جان لے گی کہ اس کے کس حصے کو کس طرح مشتعل کیا جائے تاکہ وہ جلد جنسی عروج یا آرگیزم حاصل کرسکے پھر وہ آپ کو بتائے کہ آپ اسے کس طرح مشتعل کریں اس مشق کے دوران میں آپ بہت سی دلچسپ دریافتیں (Discoveries) کریں گے۔

تاہم جنسی احساسات کے لحاظ سے ہر عورت دوسری سے مختلف ہے بعض اوقات تو ایک ہی عورت کے جسم کے مختلف حصوں کی حساسیت بدلتی رہتی ہے مثلاً آج نظر کی دائیں طرف زیادہ حساس ہے تو کل بائیں طرف (Side)۔

اسی طرح بیوی آپ کے جسم کے مختلف حصوں کو مختلف انداز سے مشتعل کرے سارے جسم پر ہاتھ پھیرے، بوس و کنار کرے، چومے، چاٹے، تھپتھپائے، بھینچے، مساج کرے خصوصاً وہ آپ کے زیادہ حساس حصوں مثلاً خصیوں، خصیوں اور مقعد کے درمیان والی جگہ اور ذکر کو مختلف انداز سے مشتعل کرے آپ اسے بتائیں کہ آپ کو کیا اچھا لگا تا کہ آئندہ وہ آپ کو بھرپور جنسی لطف اور سکون دے سکے۔

اپنے پسندیدہ موضوع پر کلک کریں

Advertising: مفت ایڈورٹائیزنگ کے طریقے Autos : نئی کار کیسے خریدیں Family: گھریلو بچت کے 50 طریقے Business: لاکھوں لوگوں کو اپنے بزنس کی طرف متوجہ کرانا Career: کالج گریجویٹ نوکری کیسے حاصل کریں Education: آن لائین یونیورسٹی کا انتخاب Finance: اسٹاک مارکیٹ کی بنیادی باتیں Immigration: امریکہ، کینیڈا آسٹریلیا نیوزی لینڈ وغیرہ Health: دماغی قوت بڑھانے میں وٹامن B اور Iron کا استعمال Horoscope: ستارے کی اہمیت اور حقیقت Insurance: بہترین آٹو موبائیل انشورنش Investment: آن لائین انویسٹمنٹ کا طریقہ Marketing: مارکیٹنگ کے خفیہ راز Student Loans: قرض حسنہ منظور کرانے کا طریقہ Survey Form: گھر بیٹھے سروے فارم پر کر کے ڈالر کمائیں Valentine's Day : ویلنٹائیں ڈے کی تاریخ

مباشرت کے آداب

سامان

سخت بستر، سخت میٹرس (فرش پر رکھنے کے لیے) دو تکیے سخت (مباشرت کے وقت بیوی کی کمر کے نیچے رکھنے کے لیے) اور دو نرم تکیے (سونے کے لیے)، چکناہٹ (Lubricant) چکناہٹ ایسی جو پانی میں حل ہو سکے مثلاً کوئی اچھی کولڈ کریم، جیل، جیلی، بادام روغن، ناریل یا زیتون کا تیل۔ ویزلین، ہیئر ٹانک، بے بی لوشن، ویزلین اور پیٹرولیم جیلی ہرگز استعمال نہ کریں یہ فرج میں چمٹ (Stick) جاتی ہے جس سے نہ صرف سٹروک لگانے میں دقت ہوتی ہے بلکہ فرج میں انفیکشن ہونے کا خطرہ بھی ہوتا ہے بغیر بازو کے ایک کرسی جس کی سیٹ درمیان سے ابھری ہوئی ہو اور زیادہ چوڑی نہ ہو بیوی کے نیچے بچھانے کے لیے کپڑا، تاکہ بستر خراب نہ ہو۔ صفائی کے لیے میاں بیوی کے لیے علیحدہ علیحدہ کپڑا یہ چیزیں آپ کی دسترس میں ہوں ان کی مختلف مراحل پر ضرورت پیش آئے گی۔

مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا مباشرت کے لطف کو دوبالا کر دے گا۔

1۔ ماہرین کا خیال ہے کہ مباشرت کے دن کا میاں بیوی کو پیشگی علم ہو یعنی پہلے سے طے شدہ ہو یا میاں بیوی ایک دوسرے کو واضح اشارے دیں کہ آج جنسی عمل کا پروگرام ہوگا عموماً غیر واضح اشارے کی صورت میں بیوی کو پروگرام کا علم نہیں ہوتا جب کہ میاں انتظار میں کڑھ رہا ہوتا ہے۔ ویسے تو کوئی بھی دن ہو سکتا ہے مگر اسلام میں جمعے کے دن غسل جنابت کی فضیلت ہے یعنی مباشرت جمعرات کی رات یا جمعہ سے پہلے کرنا افضل ہے۔ حدیث نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے کہ جو کوئی

جمعہ کے دن (اپنی بیوی کے لیے) غسل کا سامان کرے اور خود غسل کرے۔ تو اس کے لیے ہر قدم پر سال بھر کے عمل کا بدلہ ہے گویا وہ سال بھر روزے سے رہا اور ان کی راتوں کو قیام کیا۔ (مشکوۃ)

ایک دوسری حدیث میں ارشاد نبوی ﷺ ہے ''جو کوئی جمعہ کے دن جنابت کا غسل کرتا ہے (جمعہ کی نماز کے لیے) سویرے نکلتا ہے تو گویا اس نے اونٹ کی قربانی پیش کی (بخاری) بہتر ہے کہ اگلے دن چھٹی ہوتا کہ آرام کیا جا سکے۔

2۔ مباشرت سے 1، 2 گھنٹے پہلے کافی، چائے، کوک وغیرہ اور زیادہ پانی نہ پیا جائے یہ چیزیں پیشاب آور ہیں جو اکثر مردوں کے لیے سرعت انزال کا سبب بنتی ہیں۔

3۔ مباشرت کسی بھی وقت کی جا سکتی ہے تاہم نبی کریم ﷺ اکثر رات کے پچھلے پہر مباشرت فرماتے تھے۔ اس وقت عموماً مرد زیادہ پرسکون ہوتا ہے جس کی وجہ سے تناؤ زیادہ ہوتا ہے اور فرد جلد منزل نہیں ہوتا۔ بعض ماہرین کے نزدیک مباشرت کے لیے صبح 10 بجے کا وقت زیادہ مناسب ہے کیونکہ اس وقت جنسی ہارمون کی پیداوار میں اضافہ ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے فرد کا تناؤ زیادہ سخت ہوتا ہے۔

4۔ کھانے کے فوراً بعد مباشرت نہ کی جائے، بلکہ دو تین گھنٹے بعد اس وقت کی جائے جب کھانا ہضم ہو چکا ہو۔ کھانا پیٹ بھر کر نہ کھایا جائے اور نہ ہی زیادہ مرغن ہو بلکہ زود ہضم ہو یہ چیزیں فرد کے تناؤ کو منفی طور پر متاثر کرتی ہیں۔

5۔ خوف، پریشانی، ذہنی دباؤ (Stress Tension) اور تھکاوٹ میں مباشرت نہ کی جائے یہ چیزیں تناؤ کی دشمن ہیں ان کی وجہ سے بہت سے افراد کو تناؤ کا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے مباشرت کے وقت دونوں کو ذہنی اور جسمانی طور پر بہت پرسکون ہونا چاہیے۔

6۔ مباشرت کے لیے با قاعدہ تیاری کی جائے خاوند جلد گھر آ جائے بیوی گھر کے کام جلد نپٹا لے۔ بچوں کو سلا دے آپ اس کتاب کی مدد سے فور پلے اور مباشرت کے طریقے کی پلاننگ کریں یعنی یہ طے کریں کہ آج آپ نے فور پلے کس طرح کرنا ہے۔ مباشرت کا کون سا طریقہ استعمال کرنا ہے مباشرت سے کچھ دیر پہلے سکون سے بیٹھ جائیں اور تصور کی مدد سے ان کی مشق کر لیں۔

7۔ جنسی عمل کے لیے پرسکون ماحول بہت ضروری ہے کمرے کا درجہ حرارت معتدل ہو، نہ گرمی نہ سردی کمرہ ایسی جگہ ہو جہاں سے آوازیں دوسرے کمروں تک نہ پہنچ سکیں۔ یعنی شور وغل اور مداخلت سے محفوظ ہو مباشرت کے دوران میں فرد جنسی ہیجان میں آوازیں نکالتا ہے۔ نئے شادی شدہ جوڑے کو اس چیز کا خوف ہوتا ہے کہ ان کی آوازیں دوسرے لوگ نہ سن لیں یہ خوف ان کے جذبات کو سرد کر دیتا ہے خصوصاً خاوند کا تناؤ اس خوف سے متاثر ہوتا ہے بعض صورتوں میں مرد کا تناؤ کم یا ختم ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں ہلکی پھلکی موسیقی لگائی جا سکتی ہے تاکہ آوازیں باہر نہ جائیں۔ مزید برآں مداخلت سے بچنے کے لیے فون بند کر دیں۔ ورنہ فون کی گھنٹی آپ کے جذبات کو یک دم سرد کر دے گی اور آپ کا تناؤ کم یا ختم ہو جائے گا۔ بہتر ہے کہ بچوں والے کمرے میں مباشرت نہ کی جائے۔ ان کے جاگنے کے خوف کی وجہ سے آپ مباشرت سے پوری طرح لطف اندوز نہ ہو سکیں گے۔

8۔ آپ دونوں کے جسم صاف ستھرے اور ہر قسم کی بو سے پاک ہوں بہتر ہے کہ شام کو دونوں غسل کر لیں، کپڑے بدل لیں کپڑے ایک دوسرے کی پسند کے ہوں اگر باتھ روم بیڈروم کے ساتھ ہو تو مباشرت سے ایک گھنٹہ پہلے دونوں اکھٹے ایک دوسرے کو غسل دیں

مقصد میل اتارنا نہیں بلکہ ایک دوسرے کے جسم کے لمس سے لطف اندوز ہونا ہے برش کرلیا جائے تا کہ منہ سے بو نہ آئے۔

9۔ روما نٹک ماحول جنسی عمل کو زیادہ لطف انگیز بناتا ہے کمرے میں روشنی مدھم ہو اگر رنگین ہو تو اور بھی بہتر بجلی کی روشنی کے بجائے کمرے کو موم بتی سے روشن کریں۔ موم بتی کی روشنی ماحول کو بہت سحر انگیز بنا دیتی ہے اس کی روشنی میں عورت کا جسم زیادہ خوبصورت اور پرکشش دکھائی دیتا ہے کمرے میں ائر فریشر چھڑک لیں خوشبو دونوں کی پسند کی ہو۔

10۔ بستر کشادہ ہو یعنی ڈبل بیڈ ہو تا کہ حرکت کرنے میں آسانی ہو گدے بہت زیادہ نرم نہ ہوں، زیادہ نرم بستر پر جسم اندر کو دھنس جاتا ہے جس کی وجہ سے حرکت کرنے میں دشواری پیش آتی ہے۔ بستر سے چرچراہٹ کی آوازیں نہیں آنی چاہئیں یہ آوازیں جنسی عمل کو منفی طور پر متاثر کرتی ہیں۔ بستر کی چادر خوش رنگ، شوخ رنگ اور نہایت ملائم ہو مثلاً ساٹن یا سلک وغیرہ کی، کاٹن اور کھردری چادر مزا کرکرا کر دیتی ہے۔ ممکن ہو تو فرش پر قالین یا موٹی دری بچھی ہو تا کہ کبھی کبھار تنوع کے لیے فرش پر مباشرت کی جا سکے۔ بیڈ روم میں ایک عدد بڑا آئینہ بھی ہو تا کہ بیوی وہاں اپنے بناؤ سنگھار کو چیک کر سکے۔

11۔ مرد کے جنسی جذبات عورت کی ظاہری شکل وصورت کو دیکھ کر بھڑکتے ہیں لہذا بیوی آپ کی پسند کا خوش رنگ لباس پہنے، لباس کی بناوٹ ایسی ہو کہ خوب صورت رہنا مثلاً چھاتی وغیرہ زیادہ نمایاں اور پرکشش محسوس ہو۔ لباس نہایت نرم، ملائم اور سلکی ہو۔ اس طرح جب آپ اس کے جسم پر ہاتھ پھیریں گے تو آپ کے جذبات کو آگ لگ جائے گی۔ آپ بھی بیوی کی پسند کا لباس پہنیں اور اس کی پسند کا پرفیوم استعمال کریں۔

12- جنسی عمل سے بھرپور لطف اندوز ہونے کے لیے آپ کے پاس کافی وقت ہو ماہرین کا خیال ہے کہ آپ کے پاس کم ازکم ایک گھنٹہ ضرور ہو، ورنہ بیوی سیکس سے بھرپور لطف نہ اٹھا سکے گی کیونکہ عورت کو جنسی عمل کے لیے تیار ہونے میں کم ازکم آدھ گھنٹہ لگ جاتا ہے چنانچہ محبت کے کھیل (فور پلے) مباشرت اور آفٹر پلے کے لیے آپ کو کم ازکم ایک گھنٹہ درکار ہے۔

13- آپ مباشرت سے پہلے پیشاب کرلیں، ٹھنڈے پانی سے استنجا کرلیں اس طرح انزال جلد نہ ہوگا اور آپ جنسی عمل کو زیادہ طویل کرسکیں گے۔

14- مباشرت سے پہلے بیوی بھی ٹھنڈے پانی سے استنجا کرلے اس سے فرج قدرے تنگ ہوجائے گی جس سے آپ کو زیادہ لطف آئے گا، اور بیوی بھی نسبتاً جلد آرگیزم حاصل کرلے گی۔

15- جنسی عمل سے پہلے ایک دوسرے کے کپڑے اتارنا بھی ایک لطف انگیز مرحلہ ہے بیوی کا ازاربند اور ''برا'' کے ہک اس قسم کے ہوں جسے آپ آسانی سے کھول سکیں بہتر ہے کہ آپ اس کی باقاعدہ مشق کرلیں ورنہ ازاربند اور برا کھولتے کھولتے آپ کے جذبات سرد پڑ جائیں گے۔

16- تقدس کا تقاضا ہے کہ مباشرت کے وقت آپ کا منہ کعبہ کی طرف نہ ہو اگرچہ قرآن وحدیث میں اس طرح کے واضح احکامات موجود نہیں ہیں۔

17- مباشرت فوراً شروع نہ کی جائے اس صورت میں آپ جلد منزل ہوجائیں گے جب کہ بیوی کو آرگیزم حاصل نہ کرنے کی وجہ سے جھنجلاہٹ اور بے سکونی محسوس کرے گی عورت کو جنسی عمل کے لیے تیار ہونے میں کم ازکم 30 منٹ لگ جاتے ہیں اس لیے مباشرت سے پہلے آدھ گھنٹہ فور پلے ضرور کرلیں۔

18- مباشرت فرج (Vagina) میں ہوگی متعد میں قطعاً حرام ہے حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالی عنہ سے روایت ہے کہ آنحضور ﷺ نے فرمایا ”جو شخص اپنی عورت کی متعد میں بدفعلی کرے وہ ملعون ہے خدا اس کی طرف نظر رحمت وشفقت سے نہیں دیکھتا۔“ (ابو داؤد ، ترمذی)

19- عورتوں کا خیال ہوتا ہے کہ مرد کو علم ہوتا ہے کہ ذکر کو کب داخل کرنا ہے جب کہ مرد کو علم ہی نہیں ہوتا لہذا جب عورت کے جنسی جذبات عروج پر ہوں تو وہ میاں کو داخل کرنے کا اشارہ کرے اور اس کے ساتھ ہی دخول میں خاوند کی مدد کرے تا کہ اسے دخول میں دقت نہ ہو۔ اس کے لیے وہ ذکر کو ہاتھ میں پکڑ کر فرج میں داخل کر سکتی ہے۔ لیکن اگر آپ کو سرعت انزال کا مسئلہ ہے اور بیوی کہ ہاتھ لگانے سے انزال کا خطرہ ہے تو بیوی آپ کے ذکر کو ہاتھ لگانے کے بجائے اپنے دونوں جنسی لبوں کو اچھی طرح کھول دے تا کہ وہ آسانی سے داخل کر سکیں۔ بیوی کی طرف سے عدم تعاون اور رہنمائی نہ کرنے کی صورت میں بہت سے مرد دخول کی کوشش میں باہر ہی منزل ہو جاتے ہیں۔ جس سے بیوی کو شدید کوفت اور آپ کو شرمندگی ہوگی۔

20- آپ مباشرت کے کم از کم چار پانچ طریقوں میں اچھی طرح مہارت حاصل کر لیں اور ہر بار مختلف طریقہ مباشرت استعمال کریں ایک ہی طریقے کو بار بار استعمال کرنے سے بوریت ہو جاتی ہے اور عورت کی سیکس میں دلچسپی کم ہو جاتی ہے۔

21- اسلام میں حیض کے دنوں میں مباشرت سے منع کیا گیا ہے چنانچہ ارشاد ربانی ہے ”حیض میں عورتوں سے بچو اس سے قربت (مباشرت) نہ کرو جب تک وہ پاک نہ ہو جائیں تو جب وہ پاک ہو جائیں تو اس کے پاس اس جگہ آؤ جس کا اللہ نے تمھیں حکم دیا ہے۔“ (البقرہ 222) حیض میں مباشرت نہ کرنے والی خواتین عموماً رحم کے کینسر سے محفوظ رہتی ہیں اس طرح نفاس میں بھی عورت سے مباشرت منع ہے بچے کی پیدائش کے بعد عورت کو جو خون آتا ہے وہ نفاس کہلاتا ہے۔

22۔ جونہی آپ کا ذکر بیوی کی فرج میں داخل ہو جائے تو دونوں پر **غسل** واجب ہو جاتا ہے چاہے آپ منزل ہوں یا نہ ہوں۔ (ترمذی)

23۔ مباشرت کے بعد **غسل** جنابت واجب ہے **غسل** سونے سے پہلے کرنا افضل ہے وضو یا تیمم بھی کیا جاسکتا ہے یا سونے سے پہلے عضو کو دھولیا جائے اور **غسل** صبح کو کرلیا جائے۔ اللہ کے نبی پاک ﷺ کبھی کبھار پانی استعمال کیے بغیر سو جاتے اور صبح فجر سے پہلے **غسل** فرماتے۔ (بخاری ، **مسلم** ، موطاامام محمد ، نسائی)

البتہ اگر آپ مباشرت کے بعد **غسل** سے پہلے کچھ کھانا پینا چاہیں تو وضو کرنا افضل ہے۔ (بخاری ، **مسلم**)

24۔ اگر آپ دوسری بار مباشرت کرنا چاہتے ہیں تو عضو دھونے کے بعد وضو کرلیا جائے یا کم از کم صرف عضو کو ہی دھولیا جائے یہ سب کچھ نبی کریم ﷺ سے ثابت ہے۔ (**مسلم** ، موطاامام **ملک**)

25۔ مباشرت میں انزال کے وقت مرد کی ساری منی (Semen) خارج نہیں ہو جاتی بلکہ کچھ منی پیشاب کی نالی میں رہ جاتی ہے۔ اس سے پیشاب کی نالی میں سوزش ہوسکتی ہے لہذا مباشرت کے بعد پیشاب کرنا صحت کے اصولوں کے مطابق ایک مفید چیز ہے۔

26۔ آپ عام راتوں کی طرح رمضان کی راتوں میں بھی مباشرت سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں قرآن مجید میں ارشاد ہے ''تمھارے لیے روزوں کے زمانے میں رات کو اپنی بیویوں کے پاس جانا حلال کردیا گیا۔ جو لطف اللہ تعالٰی نے تمھارے لیے جائز کردیا اسے حاصل کرو۔'' (البقرہ ۔ 187)

27۔ مباشرت سے پہلے یہ دعا پڑھ لی جائے حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ اللہ تعالیٰ کے رسول ﷺ نے فرمایا کہ جب تم میں سے کوئی شخص ہم بستری کے لیے بیوی کے پاس آئے تو یہ دعا پڑھے:

”بسم اللہ اللھم جنبنا الشیطان وجنب الشیطان ما ازقتنا“

ترجمہ: یا اللہ! ہمیں شیطان سے محفوظ رکھ اور اس اولاد کو بھی جو تو ہمیں عطا فرمائے۔ (بخاری)

28۔ آپ کو چاہیے کہ مباشرت کے فوراً بعد بیوی سے علیحدہ نہ ہو جائیں بیوی کے ساتھ لپٹے رہیں چاہے چند سیکنڈ کے لیے ہی کیوں نہ ہو یہ عورت کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

29۔ اگر آپ مباشرت میں کنڈوم استعمال کرتے ہیں تو اس کو چڑھانے اور اتارنے کی خوب مشق کر لیں۔ اتارنے کے لیے یا تو انزال کے بعد تناؤ ختم ہونے سے پہلے اتار لیں ورنہ یہ فرج کے اندر رہ جائے گا یا پھر اس کا وہ حصہ جو باہر ہے انزال کے بعد اسے پکڑ لیں اس طرح تناؤ ختم ہونے کے بعد بھی آپ اسے آسانی سے باہر نکال سکھیں گے۔

30۔ ہارٹ اٹیک اور ہرنیا کے آپریشن کے کچھ عرصہ بعد جنسی عمل (فور پلے، مباشرت) سے پرہیز کریں اس صورت میں مباشرت سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

فور پلے (محبت کا کھیل)

(FOREPLAY)

آج سے 1400 سال پہلے اللہ تعالی کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا تھا کہ ''تم میں کوئی شخص اپنی عورت پر اس طرح نہ ٹوٹ پڑے جس طرح جانور ٹوٹ پڑتا ہے بلکہ تمھارے درمیان ایک پیغام رساں ہونا چاہیے۔ دریافت کیا گیا اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم پیغام رساں کیا ہے؟ ارشاد ہوا، بوسہ اور الفت اور محبت کی باتیں (احیاءالعلوم الدین)۔

ایک دوسری حدیث میں رسول خدا صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا:

''اپنی بیوی سے مقاربت نہ کرو جب تک اس کے اندر شہوت اس طرح پوری طرح نہ ابھر جائے جیسا کہ وہ تمھارے اندر ابھر چکی ہوتا کہ ایسا نہ ہو کہ تم اس سے پہلے خارج ہو جاؤ۔'' حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالی عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے چھیڑ چھاڑ اور جنسی کھیل سے پہلے بیوی سے خاص تعلق قائم کرنے سے منع فرمایا۔ (زادالمعاد)

دخول (Penetration) سے پہلے جو کچھ کیا جاتا ہے اسے فور پلے یا جنسی کھیل کہا جاتا ہے۔ جدید ماہرین سیکس میں فور پلے کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ کیونکہ جنسی عمل میں سب سے زیادہ لطف انگیز چیز فور پلے ہے جب کہ مباشرت تو لطف کا خاتمہ ہے۔

مرد فطرتاً جنسی طور پر بہت جلد بیدار ہو جاتا ہے اور فوراً مباشرت کے لیے تیار ہو جاتا ہے جب کہ عورت کو جنسی طور پر بیدار ہونے کے لیے مرد سے 10 گناہ زیادہ وقت کی ضرورت ہے۔ اسی طرح مرد مباشرت کے دوران میں دو تین منٹ میں انزال اور آرگیزم حاصل کر لیتا ہے جب کہ عورت کو آرگیزم حاصل کرنے کے لیے مرد سے تین چار گناہ زیادہ وقت چاہیے۔ یعنی عورت کو جنسی بیداری اور آرگیزم کے حصول کے لیے کم از کم 30 منٹ کی ضرورت ہے صرف جنسی بیداری کے لیے عورت کو کم از کم 20 منٹ کے جنسی اشتعال (Stimulation) یعنی فورپلے کی ضرورت ہے۔ ورنہ وہ آرگیزم حاصل نہ کر سکے گی۔ چونکہ ہمارے ہاں اکثر مرد اس حقیقت سے آگاہ نہیں جس کی وجہ سے خواتین کی بہت بڑی تعداد جنسی عروج کے لطف سے محروم رہتی ہے۔ چنانچہ عورت کی ذہنی اور جسمانی تیاری کے لیے فورپلے ناگزیر ہے۔

☆ اکثر عورتیں طویل اور تنوع (Variety) والا فورپلے پسند کرتی ہیں ایک ہی قسم کے فورپلے سے وہ جلد اکتا جاتی ہیں۔ لہذا آپ ہر بار فورپلے کو کچھ بدل لیں چاہے وہ تبدیلی بہت معمولی ہو۔ ورنہ اس کی ترتیب میں معمولی تبدیلی کر لیں۔ عورت اس چیز سے بہت لطف اندوز ہوتی ہے جب جس کو علم نہ ہو کہ میاں کا اگلا قدم کیا ہوگا۔ فورپلے کم از کم 20 منٹ کا ہو، زیادہ ہو تو بہتر ہوگا۔ وقت جاننے کے لیے گھڑی استعمال کریں۔ جنسی ہیجان میں مرد کو 5 منٹ 20 منٹ کے برابر لگتے ہیں۔ اس فریب کی وجہ سے خاوند بیوی کی تیاری کے بغیر مباشرت شروع کر دیتا ہے۔ وہ خود تو انزال اور آرگیزم حاصل کر لیتا ہے مگر بیوی آرگیزم سے محروم رہتی ہے۔ خواتین کی بہت ہی تھوڑی تعداد فوری مباشرت چاہتی ہے اس سلسلہ میں بیوی سے رہنمائی حاصل کریں۔

☆ فور پلے میں ساری توجہ اس چیز پر ہو کہ آپ نے اپنی بیوی کو جنسی خوشیاں دینی ہیں۔ اگر آپ کو بھی فور پلے میں ان خوشیوں کی ضرورت ہے یہ خوشیاں آپ کو بیوی دے گی۔ ہم نے اپنی کتاب ''ازدواجی خوشیاں۔۔۔۔ خواتین کے لیے'' میں بڑی تفصیل کے ساتھ خواتین کو بتایا کہ وہ اپنے خاوند کو فور پلے میں کس طرح زیادہ سے زیادہ خوشی مہیا کر سکتی ہیں۔

☆ موثر فور پلے میں عورت کی فرج (Vagina) 10 تا 30 سیکنڈ میں گیلی ہو جاتی ہے مرد کی شہوت اور عورت کا گیلا پن ایک جیسی چیزیں ہیں۔ اگر عورت کی فرج میں چکناہٹ نہ ہو تو عورت عموماً جسمانی اور نفسیاتی لحاظ سے مباشرت کے لیے تیار نہیں ہوتی۔ اس صورت میں عورت کو مزید فور پلے کی ضرورت ہوتی ہے اس چکناہٹ کو انگلی سے چیک کیا جاسکتا ہے۔ بعض اوقات طویل فور پلے کے باوجود فرج گیلی نہیں ہوتی جب کہ عورت مباشرت کے لیے تیار ہوتی ہے۔ اس کی وجہ بعض اوقات ادویات کا استعمال ہوتا ہے۔ مثلاً برتھ کنٹرول کی ادویات کی وجہ سے فرج میں چکناہٹ نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ 20 فیصد عورتوں کو چکناہٹ کا مسئلہ ہوتا ہے۔ یعنی یہ عورتیں چکناہٹ کے بغیر جنسی عمل کے لیے تیار ہو جاتی ہیں یہ مسئلہ عموماً ان عورتوں کو ہوتا ہے جنھوں نے حال ہی میں بچہ جنا ہو، دودھ پلا نے والی عورتیں، اور بوڑھی عورتیں جن کی ماہواری بند ہو چکی ہو۔ اس صورت میں اچھی قسم کی چکناہٹ (کولڈ کریم، بے بی لوشن، زیتون کا تیل) استعمال کیا جائے۔ یعنی بعض اوقات فرج کی رطوبت کے بغیر بھی عورت مباشرت کے لیے تیار ہوتی ہے۔ گیلے پن کی موجودگی بھی لازماً مباشرت کی تیاری کی علامت نہیں۔ بعض خواتین کی فرج میں پہلے ہی چکناہٹ موجود ہوتی ہے البتہ تیاری میں عورت کا بظر (Clitoris) اکڑ جاتا ہے۔

- ☆ فور پلے میں ہمیشہ بیوی کی پسند اور ناپسند کو مدنظر رکھیں بیوی سے کسی وقت پہلے ہی پوچھ لیں کہ فور پلے میں اسے کیا پسند ہے اور کیا ناپسند ۔
- ☆ اسی طرح اگر بیوی کو ایک خاص طرح کا اشتعال پسند ہے تو فوراً کوئی اور انداز اختیار نہ کریں اسے ہی جاری رکھیں ۔
- ☆ بہت سی عورتوں کو اس بات سے شدید نفرت ہے کہ ان کے جذبات کو عروج تک پہنچنے سے پہلے فور پلے بند کردیا جائے لہذا فور پلے طویل ہو ۔
- ☆ طویل فور پلے میں آپ کا تناؤ کئی بار کم یا ختم ہو جائے گا یعنی فور پلے کے دوران تناؤ میں کمی بیشی ہوتی رہتی ہے یہ ایک نارمل اور مفید عمل ہے ۔ اس سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں اگر یہ تناؤ مسلسل ایک جیسا ہی رہے تو ذکر اور خصیوں میں شدید درد ہونے لگتا ہے ۔ لہذا فور پلے کے دوران میں تناؤ میں کمی بیشی سے پریشان نہ ہوں ۔
- ☆ اسی طرح طویل فور پلے میں آپ کے ذکر سے رطوبت خارج ہوسکتی ہے جس سے آپ کے کپڑے گیلے ہوجائیں گے یہ بھی کوئی خرابی یا پریشانی کی بات نہیں ۔ یہ بھی ایک فطری چیز ہے اس کے علاج کی ضرورت نہیں عورت کی فرج اور ذکر کی یہ چکناہٹ دخول میں آسانی پیدا کرتی ہے لہذا پرسکون رہیں ۔
- ☆ عورت کے لیے طویل فور پلے اور جنسی ہیجان (Arousal) بہت لطف انگیز ہوتا ہے تاہم اگر اس کے بعد عورت آرگیزم حاصل نہ کرے تو کچھ خواتین کے لیے یہ چیز تکلیف دہ ہوتی ہے ۔

☆ فورپلے بنیادی طور پر بیوی کی ضروریات کے مطابق ہو اگر میاں بیوی کو ایک ہی چیز پسند ہے تو بہت ہی اچھا ہوگا۔ لیکن اگر دونوں کی پسند اور ضروریات مختلف ہیں تو باری باری ایک دوسرے کی ضرورت کو پورا کیا جائے۔

☆ عورت کو اکثر مقامات پر عموماً سخت کی بجائے نرم (Soft) ٹچ پسند ہوتا ہے اسے اپنی جلد کو چھوا جانا بہت پسند ہے لہذا اس کے پورے جسم کو مختلف انداز سے چھوئیں، چھیڑیں، دبائیں، بھینچیں، ہاتھ اور انگلیوں کی پوریں پھیریں۔ الٹی انگلیاں جلد پر پھیریں اس کے جسم کو چومیں، چاٹیں، کاٹیں، تھپتھپائیں آہستہ آہستہ ماریں وغیرہ۔

☆ فورپلے کے لیے ضروری ہے کہ پہلے بیوی کے کم حساس حصوں کو مشتعل کیا جائے عورت کو زبردست جنسی لذت مہیا کرنے کا راز اس چیز میں ہے کہ اس کے جذبات کو آہستہ آہستہ ابھارا اور بھڑکایا جائے۔ جلدی نہ کیجئے لیکن اگر بیوی کو پسند ہو تو فوراً زیادہ حساس حصوں کی طرف جائیں۔

☆ کم حساس حصوں کے بعد زیادہ حساس حصوں کی طرف متوجہ ہوں پہلے زیادہ حصوں کے کم حساس حصوں کو مشتعل کریں اور بعد میں زیادہ حساس حصوں کو یعنی حساس حصوں کو چھوتے وقت حساس ترین حصوں کی طرف فوراً نہ جائیں۔

☆ فورپلے کے دوران میں آپ کی توجہ منحرف نہ ہو آپ جو کچھ کر رہے ہوں آپ کی توجہ پوری طرح اس طرف ہونی چاہیے۔ اگر مرد کی توجہ منحرف ہوگی تو اشتعال میں کمی ہوگی جو کہ عورت کو سخت ناپسند ہے۔

☆ فورپلے کے دوران میں آپ کی ساری توجہ اس بات پر ہو کہ آپ نے اپنی بیوی کو خوشی دینی ہے جب وہ خوش ہوگی تو وہ آپ کو بھی خوشی دے گی۔

☆ انسانی جسم کا سب سے حساس حصہ اس کا دماغ ہے اس لیے ماہرین کہتے ہیں کہ ہماری 90 فیصد سیکس دماغ میں ہے یعنی جنسی اشتعال کے ساتھ پیار محبت کی باتوں اور تعریف کے ساتھ اس کے ذہن کو بھی مشتعل کریں مثلاً فورپلے کے دوران میں آپ اس کے جسم کے جس حصے کو مشتعل کر رہے ہوں اس کی تعریف بھی کریں مثلاً مجھے آپ کی نرم جلد کو چھونا بے حد پسند ہے آپ کے پستان میرے جذبات کو بھڑکا دیتے ہیں۔ مجھے آپ کے پستانوں سے محبت ہے یہ ریشم کی طرح ملائم ہیں آپ کے ہونٹ بہت خوب صورت ہیں مجھے آپ کی ٹانگیں بہت پسند ہیں آپ کی آنکھیں دنیا بھر میں خوبصورت ہیں مجھے آپ سے سیکس کرنا بہت پسند ہے میں آپ کے سارے جسم کا عاشق ہوں۔

☆ مرد فطرتاً جنسی طور پر بہت جلد بیدا ہو جاتا ہے اب اسے بیوی کو تیار کرنے کے ساتھ اپنے آپ کو بھی کنٹرول کرنا ہوتا ہے انزال سے بچنے کے لیے فورپلے کے دوران میں آپ اپنا زیر جامہ، شلوار وغیرہ نہ اتاریں، کوشش کریں کہ بیوی آپ کے ذکر اور خصیوں کو نہ چھوئے۔ اگر پھر بھی آپ کو جلد انزال کا خطرہ ہو تو گاہے گاہے اپنے ذکر کو ٹوپی کے نیچے سے پکڑیں اور زور سے بھینچیں حتیٰ کہ انزال کی خواہش ختم ہو جائے اور تناؤ میں کچھ کمی ہو جائے انزال سے بچنے کا یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے۔

☆ فورپلے میں آپ بیوی کے چار مقامات منہ، پستان ہرین (Buttocks) اور بظر پر زیادہ توجہ دیں۔

☆ میاں بیوی کے بوس و کنار سے نہ وضو ٹوٹتا ہے، اور نہ ہی روزہ۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے مروی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ان کو بوسہ دیا مگر وضو نہ کیا (ابو داؤد) دوسری حدیث میں حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہما روایت فرماتی ہیں

کہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم روزے کی حالت میں اپنی بیویوں سے بوس و کنار کرتے۔ ان کے جسم کے ساتھ جسم ملا لیتے تھے۔ (بخاری، مسلم)

☆ فورپلے کا آغاز پیار محبت کی گفتگو سے کریں اس کے حسن اور جسم کی تعریف کریں اس کے پورے جسم کو کپڑوں سمیت (Explore) کریں۔ اس دوران میں مختلف تجربات کریں یعنی مختلف چیزیں کریں اس کے جسم پر ہاتھ پھیریں اس سے بغل گیر ہوں اسے اپنے گلے لگائیں۔ پیار سے اس کے ساتھ چمٹیں، اسے سینے سے لگائیں، بھینچیں، اس کے ساتھ لپٹ جائیں۔ کپڑوں سمیت بیوی کو مختلف انداز سے مشتعل کریں اس کے پورے جسم کو مختلف انداز سے مشتعل کریں، اپنے جسم کو اس کے جسم کے ساتھ رگڑیں اس کے جسم کے مختلف حصوں پر پیار سے ہاتھ پھیریں، تھپتھپائیں، نوچیں، گدگدائیں، چٹکی بھریں۔ خصوصاً اس کی گردن کے پچھلے حصے کمر کے نچلے حصے سرین اور رانوں کے اندرونی حصوں پر ہاتھ پھیریں، رگڑیں، گدگدائیں، تھپکی دیں، مالش کریں، سہلائیں، اس کے بالوں سے کھیلیں، اپنی انگلیوں سے اس کے بالوں میں کنگھی کریں عورت کو یہ سب کچھ بہت پسند ہے تنوع کے لیے ہر بار اس کی ترتیب بدل لیا کریں۔ اس دوران میں بیوی کے زیادہ حساس حصوں مثلاً پستانوں اور اعضائے مخصوصہ کو نہ چھیڑیں۔

اکثر عورتیں بوس و کنار کو بہت پسند کرتی ہیں چنانچہ ایک معقول وقت بوس و کنار پر صرف کریں اس کی گردن کے اگلے اور پچھلے حصے کو چومیں، ہونٹوں سے چبائیں، وہاں زبان پھیریں، اسے چوسیں، بیوی کے کانوں کی لوؤں کو چومیں، چوسیں، چاٹیں اور کاٹیں۔

جنسی اشتعال میں ان میں زیادہ خون آجاتا ہے لبوں کے نیچے گردن کو چومیں، چوسیں اور زبان پھیریں اس کے چہرے کو پکڑیں اور اوپر اٹھائیں، پھر تھوڑی کو چومیں اس پر زبان پھیریں اور چوسیں اب اس کے منہ کی طرف آجائیں ماتھے اور پپوٹوں کا بوسہ لیں۔ رخساروں کو چومیں اور چوسیں آہستہ آہستہ آگے بڑھیں یک دم زبان اس کے منہ میں داخل نہ کریں بلکہ پہلے کچھ دیر ادھر ادھر ہلکا پھلکا بوس و کنار ہو اس کے ہونٹوں کو چومیں ان پر اپنی زبان پھیریں اس کے ہونٹ اپنے ہونٹوں میں لیں ان کو چوسیں، آہستہ آہستہ چبائیں اور کاٹیں۔ اب اپنی زبان اس کے منہ میں داخل کردیں اس کی زبان کو چوسیں وہ آپ کی زبان کو چوسے عورت کی انگلیوں، پاؤں کے انگوٹھوں کو چوسنا، ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلووں کو چومنا ان پر زبان پھیرنا اس کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

☆ اگلے مرحلے پر ایک دوسرے کے کپڑے اتاریں بیوی کے کپڑے اتارتے وقت اوپر سے شروع کریں پہلے قمیض اتاریں پھر ''برا'' اور آخر میں شلوار اور انڈرویئر۔ آپ کو ''برا'' کو کھولنا آنا چاہیے تنہائی میں اس کے بریزیئر کے ہک یا بٹن کو کھولنے کی بار بار مشق کریں پھر آنکھیں بند کرکے مشق کریں بیوی کی ساری ''برا'' کو اچھی طرح دیکھ اور جان لیں اگلی بار سیکس کے دوران میں جب آپ اعتماد کے ساتھ ''برا'' کو کھولیں گے تو بیوی متاثر ہوگی۔ عورتوں کو پر اعتماد خاوند پسند ہوتے ہیں اپنے اپنے کپڑے خود بھی اتارے جا سکتے ہیں۔ بیوی کو اپنے کپڑے اتارتے دیکھنا بھی بہت سحر انگیز ہے تنوع کے لیے کبھی خود کپڑے اتاریں اور کبھی ساتھی اتارے۔

☆ فور پلے کا آغاز مشترکہ غسل سے بھی کیا جا سکتا ہے اگر باتھ روم بیڈ روم کے ساتھ ہو تو یہ ایک اچھا Idea ہے باتھ روم میں موم بتی روشن کریں اور

ماحول کو سحر انگیز بنائیں بیوی کو غسل دیں اس غسل کا مقصد جسمانی صفائی یا میل اتارنا نہیں بلکہ اس کے جسم کے لمس سے لطف اندوز ہونا ہے۔ بیوی بھی اس سے بہت بہت لطف اٹھائے گی پھر اس کے جسم کو تولیے سے خشک کریں خشک کرنے کے بعد باڈی لوشن سے اس کے سارے جسم کا مساج کریں خصوصاً کندھوں، کمر، بازوؤں اور ٹانگوں کا مساج کریں۔ اس دوران میں اعضائے مخصوصہ کو نہ چھوئیں اس طریقے سے آپ اسے جنسی طور پر مشتعل کریں گے جب وہ جذباتی اور پر جوش ہو جائے تو اس کے چہرے کو پکڑیں، بالوں کو پیچھے کو کریں اور اس کی گردن کو چومنا اور چوسنا شروع کریں۔ پیار سے کندھوں کو کاٹیں زبان کو ذرا سخت کر کے اس کے منہ اور رخساروں کو چاٹیں بیوی کے لیے یہ بہت پر لطف ہوگا۔

☆ کپڑے اتارنے کے بعد اس کے سارے جسم کو Explore کریں عورت کو بہت ہلکا لمس (Lightest Touch) بے حد پسند ہے بیوی کے سارے جسم کو اپنی انگلیوں کی پوروں سے ہلکا ہلکا چھوئیں، مساج کریں پہلے خشک ہاتھ سے پھر چکنے ہاتھوں سے۔ خصوصاً گردن، سینہ، پستان، نپلز اور اس کے ارد گرد کا حصہ پیٹ خصوصاً ناف کے نیچے والا حصہ، بازو اور ان کا اندرونی حصہ ٹانگیں، رانوں کا اندرونی حصہ، خصوصاً جہاں رانیں دھڑ کے ساتھ ملتی ہیں یعنی بیرونی لبوں اور رانوں کے ملاپ کی جگہ، بغلیں، کمر کے نیچے والا گڑھا، ہتھیلی، تلوا، فرج اور مقعد کے درمیان والی جگہ۔ گھٹنوں کے پیچھے، پنڈلیوں اور پاؤں کا مساج کریں۔ چھوتے وقت دونوں ہاتھ استعمال کریں اس کے علاوہ اس کے جسم کو مختلف انداز سے بھی چھوا جا سکتا ہے۔ مثلاً پورے جسم (سر سے پاؤں تک) پر ہاتھ پھیریں، مساج کریں تھپتھپائیں، دبائیں بھینچیں، ہر قسم کے تجربات کریں

پھر بیوی سے پوچھیں کہ اسے کیا اچھا لگا۔ پھر اسے زیادہ استعمال کریں تنوع کے لیے چھونے کے طریقے کو بدلیں کبھی ایک انگلی، کبھی دو، کبھی تین اور کبھی سارا ہاتھ استعمال کریں کبھی سیدھا ہاتھ اور کبھی الٹا ہاتھ استعمال کریں۔

بیوی کے پورے جسم پر بوسوں کی بارش کر دیں خصوصاً رخساروں اور ہونٹوں پر، گردن کے پچھلے اور نچلے حصے پر بغل بوسوں کے لیے ایک بہت شان دار جگہ ہے مگر بغلوں سے بو نہ آرہی ہو۔ بو ختم کرنے کے لیے پرفیوم استعمال کیا جا سکتا ہے عورت کے کان کی لوؤں کو چومنا اور چوسنا بہت پسند ہے ناک پاؤں کے تلوے، ہتھیلی اور ناف کو چومنا بیوی کے لیے بہت لطف انگیز ہوگا۔ اس کے علاوہ اسے انگلیوں اور پاؤں کے انگوٹھے کا چوسنا بہت اچھا لگتا ہے۔ پستانوں کو چومنا اور چوسنا دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہے کانوں کو چومنے اور چوسنے کے علاوہ اس میں پھونکیں مارنا بھی عورت کے جذبات کو ابھارتا ہے۔

بوس و کنار کے علاوہ عورت کے جسم پر زبان پھیرنا بھی بہت لطف دیتا ہے اس کے لیے پہلے بیوی غسل کر لے بیوی کو الٹا لٹائیں اور اس کے سارے جسم پر اپنی زبان پھیریں یعنی اسے زبان سے غسل دیں۔ خصوصاً کمر کے نچلے حصے پر زبان پھیریں، وہاں لمبے سانس لیں اس کے سرین (Buttocks) کو بھی غسل دیں۔ وہاں زبان کو ذرا سخت کر کے پھیریں پھر اسے سیدھا کریں گردن سے شروع کر کے پاؤں تک آ جائیں، خصوصاً پاؤں کے تلوؤں پر زبان پھیریں، رانوں اور دھڑ کے ملنے کی جگہ زبان پھیرنا عورت کو بے حد پسند ہے اسے ضرور Try کریں۔

اکثر عورتوں کو پیار سے کاٹنا بھی بہت پسند ہے اگر آپ سختی سے کاٹیں گے تو اس کے جنسی جذبات سرد پڑ جائیں گے، لہذا پیار سے کاٹیں ویسے تو سارے جسم پر کاٹنے کے تجربات کیے جاسکتے ہیں مگر پستان، کان، انگلیاں، کولہے، رانوں اور بازوؤں کے اندرونی حصوں کو پیار سے کاٹنے سے بیوی کے جذبات خوب بھڑکیں گے۔

☆ عورت کی ناف جنسی طور پر کافی حساس ہے اسے کئی طرح سے مشتعل کیا جاسکتا ہے پہلے ناف کے چاروں طرف انگلیوں کی پوروں سے پیٹ کو مشتعل کریں خصوصاً ناف کے نیچے والے حصے پر ہاتھ پھیریں اور تھپتھپائیں اب ایک انگلی ناف کے اندر ڈال کر اسے مختلف انداز سے حرکت دیں۔ پاؤں کے انگوٹھے سے ناف کو مشتعل کرنا عورت کو بہت پسند ہے انگوٹھے کا ناخن کٹا ہو زیادہ لذت کے لیے اپنی زبان کو ناف کے اندر پھیریں تنوع کے لیے ناف کے اندر کوئی کھانے کی چیز ڈال لیں مثلاً جیم یا شہد وغیرہ پھر اس کو زبان سے چاٹیں یہ عمل دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

☆ اچھی ٹانگیں دیکھنے میں بہت خوب صورت لگتی ہیں جس سے اکثر مردوں کے جنسی جذبات مشتعل ہو جاتے ہیں ساری ٹانگوں کو مختلف انداز سے چھیڑیں، چھوئیں، مساج کریں پہلے خشک اور پھر چکنے ہاتھوں سے گھٹنوں کا پچھلا حصہ جنسی طور پر کافی حساس ہوتا ہے۔ اس پر ہاتھ پھیریں، گدگدائیں، چومیں، وہاں زبان پھیریں اس سے بیوی کو خوب لطف آئے گا عورت کی رانیں خصوصاً رانوں کا اندرونی حصہ ریشم کی طرح ملائم ہوتا ہے۔ اسے مختلف انداز سے چھیڑنا دونوں کو بہت لطف دیتا ہے۔ پہلے ان کو انگلیوں کی پوروں سے معمولی سا چھوئیں، پھر ان پر ہاتھ پھیریں چکنے ہاتھ پھیرنا زیادہ لطف انگیز ہے۔

رانوں کو گدگدائیں، تھپتھپائیں، چٹکی لیں، چومیں چوسیں، پیار سے کاٹیں اور پھر رانوں کو زبان سے غسل دیں یعنی وہاں زبان پھیریں دونوں کو بہت لطف آئے گا۔ ورائٹی کے لیے رانوں کے اوپر کوئی کھانے والی چیز مثلاً اپنی پسند کا جیم، شہد یا اور کوئی چیز لگائیں پھر اس کو چاٹیں رانوں اور بیرونی لبوں کے درمیان والی جگہ (چڈھے) جنسی طور پر بہت حساس ہے وہاں انگلیاں پھیریں، ٹچ بہت معمولی ہو وہاں زبان پھیرنا عورت کو بے حد پسند ہے اس سے اس کے جنسی جذبات بھڑک اٹھتے ہیں۔

☆ پستانوں کے بعد جنسی لحاظ سے عورت کا سب سے حساس حصہ اس کے کولہے یا سرین (Buttocks) ہیں بڑے اور خوب صورت سرین کو دیکھتے ہی بہت سے مردوں کے جنسی جذبات بھڑک اٹھتے ہیں۔ ان کو مختلف انداز سے مشتعل کرنے سے میاں بیوی خوب لطف اندوز ہوتے ہیں۔ پہلے کھڑے کھڑے مختلف انداز سے انہیں مشتعل کریں۔ پھر بیوی کو اُلٹا لٹائیں اور سرین پر پیار سے ہاتھ پھیریں۔ انہیں چومیں، چوسیں، کاٹیں۔ ان کا مساج کریں۔ دبائیں، رگڑیں، بھینچیں، تھپتھپائیں، تھپڑ ماریں حتیٰ کہ زور زور سے ماریں۔ اب دونوں ہاتھوں سے ایک ایک حصے کو مضبوطی سے پکڑیں اور بھینچیں، بیوی کو بہت لطف آئے گا۔ زیادہ لطف کے لئے دونوں حصوں کے درمیان انگلی پھیریں، اس کے ساتھ ہی مقعد کو بھی چھیڑیں۔ یہ سب کچھ بیوی کو بہت لطف دے گا۔ بیوی کے جسم کے کسی بھی دوسرے حصے کو مشتعل کرتے ہوئے سرین کو نہ بھولیں۔ دوسرے ہاتھ سے اسے بھی مشتعل کریں۔

☆ عورت کے حساس ترین حصوں میں ایک اہم حصہ اس کے پستان ہیں۔ یہ چھوٹے بڑے ہو سکتے ہیں۔

اگرچہ جنسی جذبات کے لحاظ سے سائز کی کوئی اہمیت نہیں ہے۔ مگر بڑے پستان عموماً بہت خوب صورت سمجھے جاتے ہیں۔ اکثر مردوں کے لئے ان میں بے پناہ کشش ہے۔ یہ عورت کے جسم کو واحد حصہ ہے۔ جو میاں بیوی اور اولاد سب کے لیے یکساں لطف انگیز ہے۔ عورت کو اسے سہلایا جانا (Fondle) بہت پسند ہے۔ ایک فیصد عورتیں ان کے اشتعال سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ بعض عورتیں تو دودھ پلاتے وقت بچوں کے نپلز کو چوسنے سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ مختلف عورتوں کے پستانوں کی حساسیت مختلف ہوتی ہے۔ بلکہ ایک ہی صورت کے پستانوں کی حسایت مختلف دنوں میں مختلف ہوتی ہے۔ بلکہ ایک ہی عورت کے پستانوں کی حساسیت مختلف دنوں میں مختلف ہوتی ہے۔ عموماً ماہواری سے چند دن پہلے اور حمل کے آخری دنوں میں زیادہ حساس ہو جاتے ہیں۔ ان دنوں اکثر عورتوں کو ان کا چھیڑنا ناپسند ہوتا ہے۔ کیونکہ چھیڑنے سے ان کو تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ مرد عموماً پستانوں کو زیادہ اہمیت نہیں دیتے حالانکہ جنسی لحاظ سے ان کا بلاواسطہ (Direct) تعلق عورت کے حساس ترین حصے یعنی بظر کے ساتھ ہوتا ہے ان میں مباشرت بھی کی جا سکتی ہے۔

فورپلے میں پستانوں کی طرف فوراً نہ جائیں بلکہ پہلے ادھر ادھر اردگرد چھیڑ چھاڑ کریں۔ بیوی سے پوچھیں کہ اسے کہاں، کب اور کس طرح مشتعل کیا جائے۔ اسے کیا چیز پسند ہے اور کیا ناپسند۔ گردن کے نچلے حصے پر ہاتھ پھیریں، پستانوں کے درمیان میں انگلیوں کی پوروں سے ہلکا سا مساج کریں۔ پھر نیچے پیٹ پر ہاتھ پھیریں، ناف کو چھیڑیں، ناف سے نچلے حصے کو مختلف انداز سے چھیڑیں۔ پھر واپس اوپر ناف کی طرف آ جائیں، وہاں سے پیٹ کی طرف۔

اب پستانوں کے نچلے حصے پر ہاتھ پھیریں، واپس پیٹ اور ناف کی طرف آجائیں ناف سے نیچے والے حصے کو مشتعل کریں اور اب پستانوں کو مختلف انداز سے چھیڑیں مگر فی الحال نپلز کو ہاتھ نہ لگائیں۔ ان کی طرف فوراً نہیں جانا۔ پھر نیچے پیٹ کی طرف آجائیں، واپس پستانوں کی طرف۔ اب پستانوں کو نپلز کے گرد گولائی میں انگلیوں سے مشتعل کریں۔ کبھی کبھی نپلز کو بھی چھوئیں مگر ان کو مسلسل نہ چھوئیں حتیٰ کہ نپلز سخت ہو جائیں۔

نپلز کے سخت ہونے پر انہیں مختلف انداز سے مشتعل کریں۔ ان کے چاروں طرف زبان پھیریں، ان کو چوسیں، بچے کی طرح آواز نکال کر چوسنا اکثر عورتوں کو بہت پسند ہے۔ کبھی کبھار ان کو پیار سے کاٹیں۔ نپلز کو چوسنے کے ساتھ ساتھ بظر کو انگلی سے مشتعل کرنا عورت کے لئے بہت زیادہ لطف انگیز ہے۔ کچھ عورتیں اسی سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ نپلز کو انگلی اور انگوٹھے میں لیں، ان کو آہستہ آہستہ دبانا، مسلنا عورت کے لئے بہت پُرلطف ہے۔ پستانوں کو دونوں ہاتھوں میں پکڑ لیں۔ ان کو پیار سے آہستہ آہستہ دبائیں، مسلیں، سہلائیں، چومیں، چوسیں اور کاٹیں۔ دونوں پستانوں کے درمیان زبان پھیریں اور چاٹیں۔ دونوں پستانوں کو بیک وقت مختلف انداز سے مشتعل کریں۔ ایک کو ہاتھ سے چھیڑیں، نپل کو دبائیں اور مسلیں دوسرے کو زبان سے مختلف انداز سے مشتعل کریں۔ پستان کو چومیں، چوسیں اور چاٹیں۔ نپل کے اردگرد زبان پھیریں، ان کو چوسیں اور چاٹیں۔ ان کو خوب وقت دیں۔

پستانوں کو ایک دلچسپ انداز سے بھی مشتعل کیا جا سکتا ہے۔ ان کے اوپر کوئی کھانے والی پسندیدہ چیز مثلاً جیم، شہد، چاکلیٹ اور جیلی وغیرہ لگائیں اور ان کو مزے مزے سے چاٹیں۔ بیوی کے لئے یہ بہت زیادہ لطف انگیز ہے۔

بیوی کے پیچھے کھڑے ہو جائیں اور پچھلی جانب سے پستانوں کو مختلف طریقوں سے مشتعل کریں، دونوں پستانوں کو دونوں ہاتھوں سے پکڑیں، ان کو پیار سے دبائیں، مسلیں اور بھینچیں۔ ان کے نیچے ہاتھ رکھیں اور اوپر کو اٹھائیں۔ بیوی کو پیچھے سے پکڑ کر بھینچیں۔ یہ سب کچھ اس کے پیچھے بیٹھ کر بھی کیا جا سکتا ہے۔ پیچھے مباشرت کرتے وقت بھی پستانوں کو مشتعل کرنا نہ بھولیں۔ اگر بیوی آپ کو پیچھے سے پکڑ کر بھنچیں تو آپ کو بہت لطف آئے گا۔

پستانوں کو ذکر (Penis) کے ذریعے مختلف انداز سے مشتعل کریں۔ یہ دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔ اس کے لئے بیوی کرسی یا بستر پر بیٹھ جائے، خاوند اس کے سامنے کھڑا ہو جائے پھر ذکر کو باری باری دونوں پستانوں کے ساتھ دبائے کبھی ذکر کے حشفہ (ٹوپی) کو نپلز کے ساتھ رگڑا جائے۔ آپ بھی رگڑ سکتے ہیں اور بیوی بھی۔ اس طرح کا اشتعال عورت کو بہت لطف دیتا ہے۔ بیوی آپ کی رانوں کو بھی چوم سکتی ہے جو آپ کے لئے بہت پُر لطف ہو گا۔

بہت سی عورتوں کے لئے مباشرت کے دوران میں پستانوں کو چومنا اور چوسنا بہت لطف انگریز ہے اسی طرح تقریباً ساری عورتوں کو مباشرت کے دوران میں پستانوں کو چومنا، فرج (Vagina) اور بظر (Clitoris) کو مختلف انداز سے چھیڑنا بے حد پسند ہے۔

بہت سی عورتیں اس سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں چنانچہ کچھ بھی کرتے ہوئے ہر ممکن صورت میں پستانوں کو ضرور مشتعل کریں۔

اگر چہ بہت بڑی اکثریت کو پستانوں کو مختلف انداز سے مشتعل کرنا بے حد پسند ہے مگر کچھ عورتوں کو انہیں چھیڑنا پسند نہیں ہے۔ وہ ان کے اشتعال سے لطف اندوز نہیں ہوتیں۔ اس لیے پستانوں کے اشتعال کے سلسلے میں بیوی سے پوچھنا اور رہنمائی لینا بے حد مفید ہے۔

☆ اعضائے مخصوصہ (Genitals) کے اُوپر بالوں والا حصہ جہاں بیرونی لب ختم ہوتے ہیں بہت حساس ہے۔ اکثر عورتیں اسے حلیمی (Gently) کے ساتھ مٹھی میں پکڑنے، بھینچنے، ہلانے دبانے، مالش کرنے، گوندھنے (Kneading) اور اس کے ساتھ لبوں کے درمیان انگلی پھیرنے سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔ اس حصے کو آپ کئی طرح سے مشتعل کر سکتے ہیں۔ آپ اس سارے حصے کو پکڑ سکتے ہیں یہ پوری مٹھی میں آ جاتا ہے۔ اسے بھینچیں اور چھوڑ دیں، پھر بھینچیں اور چھوڑ دیں کئی بار اس طرح کریں۔ یا پھر ہتھیلی کے نیچے والے حصے (Heel) کو اس کے اوپر رکھیں اور دبائیں، ساتھ ہی انگلی سے بیرونی لبوں کو چھیڑیں۔ خاوند کا اس سارے حصے کو جنسی لبوں سمیت مٹھی اور انگلیوں میں پکڑنا اور پیار سے بھینچنا عورت کے لئے بہت پُر لطف ہے۔

☆ اعضائے مخصوصہ کو مجموعی طور پر Vulva بھی کہا جاتا ہے جو عورت کا سب سے زیادہ حساس حصہ ہے اور اس کا سب سے حساس حصہ فرج (Vagina) اور بظر (Clitoris) ہیں۔ Vulva کو مشتعل کرنے کے لئے بیوی بستر یا فرش پر لیٹ جائے، گھٹنے اکٹھے کر لے، ٹانگیں ذرا کھول لے۔

میاں اس کی ٹانگوں کے درمیان بیٹھ جائے یا بیوی سٹول پر بیٹھ جائے اور ٹانگیں کھول لے، میاں گھٹنوں کے بل اس کے سامنے بیٹھ جائے اور اسے مشتعل کرے۔ Vulva کی طرف فوراً نہ جائیں۔ پہلے ارد گرد کے حصوں کو چھیڑیں مثلاً رانوں، پیڑو اور چڈوں کو مختلف انداز سے چھوئیں اور چھیڑیں۔ پھر Vulva کی طرف آئیں۔ اسے گاہے گاہے چھوئیں، یعنی کبھی رانوں اور پیڑو کو چھیڑیں اور کبھی Vulva کو۔ اشتعال کا طریقہ بدلتے رہیں۔ ہمیشہ ایک ہی انگلی کو استعمال کرنے کی بجائے انگلی بدلتے رہیں، کبھی پوری ہتھیلی اوپر سے نیچے تک استعمال کریں۔

Vulva کو انگلیوں سے دبائیں۔ اب نیچے آ جائیں مقعد اور Vulva کے درمیانی حصے کو مختلف انداز سے چھیڑیں، چھوئیں، رگڑیں، دبائیں۔ مقعد کے چاروں طرف مختلف انداز سے انگلی پھیریں۔ اس سارے حصے کو چھیڑنا عورت کو بہت پسند ہے۔ مقعد کے اندر انگلی داخل نہ کریں یہ نہ صرف عورت کے لئے تکلیف دہ ہے بلکہ گناہ بھی ہے۔ اب واپس لبوں پر آ جائیں، ایک انگلی بیرونی لبوں پر پھیریں پھر دونوں بیرونی لبوں کے درمیان انگلی پھیریں۔ انگلی اور انگوٹھے سے بیرونی لبوں کو پکڑ کر باہر کو کھینچیں اور چھوڑ دیں، 7,6 بار اسی طرح کریں۔ پہلے ایک لب کو اور پھر دوسرے کو۔ بعد ازاں دنوں لبوں کو بیک وقت باہر کو کھینچیں اور چھوڑ دیں۔ اب بیرونی اور اندرونی لبوں کے درمیان انگلی پھیریں۔ پھر اندرونی لبوں کو مشتعل کریں۔ انہیں بھی بیرونی لبوں کی طرح پکڑیں، باہر کو کھینچیں اور چھوڑ دیں۔ باری باری اس طرح کریں، پہلے ایک اندرونی لب کو پھر دوسرے کو، آخر میں دونوں اندرونی لبوں کو بیک وقت باہر کو کھینچیں اور چھوڑ دیں۔ بار بار ایسا ہی کریں، انہیں چھیڑتے ہوئے کبھی فرج اور کبھی بظر کو بھی چھیڑیں۔ یعنی بظر کی طرف فوراً نہ آئیں۔

فرج کو چھیڑتے ہوئے اس کے بیرونی لبوں کو پیار سے تھپتھپائیں، گوشت کو آہستہ آہستہ دبائیں، فرج کو پاؤں کے انگوٹھے سے مشتعل کرنا عورت کو بے حد پسند ہے۔ ناخن کٹے ہوں۔ فرج کو مشتعل کرنے کے لئے بیوی بستر پر لیٹی ہو اور آپ اس کے پہلو میں بائیں طرف بیٹھ جائیں۔ دائیں ہتھیلی کو اس کے بیرونی لبوں پر رکھیں۔ درمیانی انگلی لبوں کے درمیان ہو۔ چکنی انگلی کا اگلا حصہ (Tip) فرج کے اندر ہو۔ اب ایک ردھم کے ساتھ لبوں کو دبائیں یا بھینچیں۔ اس کے ساتھ ہی انگلی فرج کے اندر باہر حرکت کرے۔

ناخن کٹی چکنی انگلی آرام سے فرج کے اندر داخل کریں اور فرج کے اوپر اور نیچے والی دیواروں کو چھوئیں اور چھیڑیں۔ دیواروں کے علاوہ اس کی دائیں بائیں اطراف (Sides) کو مشتعل کریں۔ بہت سی عورتوں کی فرج کی Sides بہت حساس ہوتی ہیں۔ بیوی کو فرج کے لبوں کو ایک ہاتھ سے اچھی طرح کھولیں پھر چھوٹی یا شہادت کی انگلی سے بظر کو مشتعل کریں جب کہ انگوٹھا فرج کے اندر باہر حرکت کرے۔ انگلی اور انگوٹھا نہ صرف چکنے ہوں بلکہ ان کے ناخن بھی کٹے ہوں۔ عورت کے لئے یہ بہت پُرلطف ہے خصوصاً وہ عورت جو دخول سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔

ایک اور پُرلطف طریقہ یہ ہے کہ فرج کے منہ کو ایک ہاتھ سے کھولیں اور دوسرے ہاتھ کی ساری انگلیوں سے فرج کے دہانے کو مشتعل کریں۔ کچھ دیر بعد دو انگلیوں کو فرج کے ذرا زیادہ اندر لے جائیں اور جی سپاٹ کو مشتعل کریں۔ اس کے لئے فرج کے اوپر والی دیوار میں شہادت اور ساتھ والی انگلی کی مدد سے جی سپاٹ کو قدرے دبا کر مسلسل رگڑیں (Rub)۔

یہ لوبیے کے دانے کے برابر فرج کے تقریباً ڈیڑھ انچ اندر ہوتا ہے جو کہ اشتعال سے سوج جاتا ہے۔ جی سپاٹ کے مسلسل اشتعال سے عورت زبردست آرگیزم حاصل کرتی ہے۔ جی سپاٹ کے اشتعال کے لئے اپنی ایک یا دو انگلیاں آرام سے فرج کے اندر اس طرح ڈالیں کہ آپ کی ہتھیلی اوپر کو ہو۔ انگلیوں کو تھوڑا سا ٹیڑھا کریں اور اوپر والی دیوار کو دائیں بائیں رگڑیں۔

☆ بظر سے ڈیڑھ انچ نیچے یا فرج سے کچھ اوپر پیشاب کی نالی کا سوراخ ہوتا ہے۔ تازہ ترین ریسرچ کے مطابق اس کا منہ جسے U سپاٹ کہا جاتا ہے بھی جنسی لحاظ سے کافی حساس ہے، ناخن کٹی چھوٹی انگلی سے اس سوراخ کو مشتعل کرنا عورت کو اچھا لگتا ہے۔

☆ اب بظر (Clitoris) کی طرف آ جائیں۔ یہ عورت کا جنسی لحاظ سے حساس ترین حصہ ہے۔ اس کا سب سے حساس حصہ اس کی ٹوپی (Top) ہوتی ہے۔ اسے فوراً مشتعل نہ کریں۔ پہلے بظر کی شافٹ (Shaft) کو مختلف انداز سے چکنی انگلی سے مشتعل کریں (خشک انگلی سے بائیں اور کبھی بائیں سے دائیں پھر اوپر نیچے۔ کچھ دیر بعد اس کی چوٹی کی طرف آ جائیں۔ اس کے لئے اس کے اوپر ڈھکنا (Hood) ایک طرف کر دیں اور اسے مختلف انداز سے مشتعل کریں کبھی آہستہ (Slow) اور کبھی تیز۔ دباؤ (Pressure) اور رفتار (Speed) کے لئے بیوی سے رہنمائی حاصل کریں۔ یعنی اشتعال کے وقت دباؤ اس کی پسند کا ہو۔ بظر کو چھوتے وقت اس طرح چھوئیں جیسے آپ وہاں ABC وغیرہ لکھ رہے ہیں اس قسم کا اشتعال بیوی کے لئے بہت ہی لطف انگیز ہوتا ہے۔ بیوی یہ نوٹ کرے کہ کون سا لفظ زیادہ لطف انگیز ہے۔

اس لفظ کا زیادہ استعمال کیا جائے۔ بظر کو دائیں بائیں حرکت دینا، جھکانا بھی عورت کے لئے بہت لطف انگیز ہے۔ اسے 5 تا 15 منٹ مسلسل مشتعل کیا جائے تو عورت آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔ ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ عورتیں 100 میں سے 98 بار بظر کے اشتعال سے ہی آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔

☆ فور پلے میں ورائٹی کے لئے اس کی ترتیب میں تبدیلی کرتے رہیں۔ کیونکہ یکسانیت کی وجہ سے عورت جلد بوریت کا شکار ہو جاتی ہے۔ چونکہ ہر عورت دوسری سے مختلف ہے لہٰذا ممکن ہے کہ کسی عورت کو ہمارا بتایا گیا کوئی طریقہ ناپسند یا تکلیف دہ ہو۔ ایسی صورت میں اس طریقے کے استعمال پر اصرار نہ کریں بلکہ فوراً ترک کر کے بیوی کی بظر کو دائیں بائیں حرکت دینا، جھکانا بھی عورت کے لئے بہت لطف انگیز ہے۔ پسند کا طریقہ اختیار کریں۔ کتاب سے بھرپور لطف اندوز ہونے کے لئے مباشرت والے دن کتاب کے اس حوالے کو اچھی طرح پڑھ لیں۔ اور طے کریں کہ آپ نے کون سا طریقہ استعمال کرنا ہے۔ پھر اس طریقے کو پہلے تصور میں اور بعد ازاں حقیقت میں استعمال کریں۔ فور پلے کا طریقہ ہر بار مختلف ہو لہٰذا پہلے ہی سوچ لیں کہ آپ نے سابقہ طریقے میں کیا تبدیلی کرنی ہے۔ معمولی تبدیلی بھی بیوی پر خوشگوار اثر چھوڑتی ہے۔ کچھ عرصہ بعد آپ کو کتاب پڑھنے کی ضرورت نہ رہے گی کیونکہ یہ سب کچھ آپ کو ازبر ہو جائے گا۔

☆ بعض عورتیں فور پلے کے دوران میں اپنے جسم کو خاوند کے جسم سے دور کرتی ہیں۔ اس کا عموماً مطلب یہ ہوتا ہے کہ وہ مزید اشتعال نہیں چاہتیں یا کم اشتعال چاہتی ہیں یا پھر کسی اور قسم کا اشتعال چاہتی ہیں۔

مباشرت کے طریقے

(Positions)

انسان فطری طور پر تنوع (Variety) اور جدت کا عاشق ہے۔ انتہائی خوبصورت چیز اور نہایت لذیذ کھانا بھی جلد ہی اپنی کشش کھو دیتا ہے۔ Sex میں بھی انسان تنوع کو پسند کرتا ہے۔ جنسی عمل میں عورت خاص طور پر کسی بھی ایک طریقے سے جلد بوریت کی شکار ہو جاتی ہے۔ روزانہ ایک ہی طریقے سے مباشرت عورت کو جلد اکتا دیتی ہے۔ پھر وہ آہستہ آہستہ مباشرت میں دلچسپی کھو دیتی ہے اور پھر اس سے کترانے لگتی ہے حتیٰ کہ انکار تک کر دیتی ہے۔ لہٰذا ازدواجی زندگی کو زیادہ پرجوش بنائے رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ ہر مرتبہ فورپلے اور مباشرت کا نیا طریقہ اپنایا جائے۔ عورت بہت معمولی تبدیلی میں تنوع کا لطف حاصل کرتی ہے۔ چنانچہ ماہرین نے مباشرت کے بہت سے طریقے بیان کیے ہیں۔ کوک شاستروں میں 80 فیصد سے زیادہ طریقوں کا ذکر ہے۔ جب کہ اہل مغرب نے 600 سے زائد طریقوں کا ذکر کیا ہے۔ 4-6 طریقوں کو چھوڑ کر باقی میں معمولی فرق ہے۔

بعض مسلم اہل قلم نے مباشرت کے مشنری (مرد اوپر عورت نیچے) طریقہ کو فطری اور اسلامی طریقہ قرار دیا ہے۔ وہ اس طریقہ کو قرآن مجید کی اس آیت ”جب مرد نے عورت کو ڈھانپ لیا تو اس کو ہلکا سا حمل رہ گیا۔“ (سورۃ اعراف 189) سے اخذ کرتے ہیں۔ حالانکہ کوئی بھی طریقہ نہ فطری ہے نہ اسلامی۔ اس سلسلے میں قرآن مجید میں واضح اشارہ ہے۔

''تمہاری بیویاں تمہارے کھیت ہیں۔ سو اپنے کھیت میں جس طرف سے چاہو آ ؤ۔ جس جگہ اللہ نے تم کو اجازت دی ہے۔'' (بقرہ 28)

اسی طرح عبداللہ ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ ایک دن حضرت عمرؓ بن خطاب حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوئے اور عرض کی کہ اے اللہ کے رسول ﷺ میں برباد ہو گیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا تم کاہے کو برباد ہو گئے۔ عرض کی: رات میں نے اپنی سواری کا کجاوہ پلٹ دیا۔ آپ ﷺ نے جواب نہ دیا۔ تو یہ آیت کریمہ نازل ہوئی۔ ''تمہاری عورتیں تمہاری کھیتی ہیں۔ تو تم اپنی کھیتی میں جس طرح چاہو آ سکتے ہو۔''

ایک اور حدیث ہے۔ حضرت جابرؓ بیان کرتے ہیں کہ یہودیوں کا کہنا ہے کہ اگر کوئی شوہر اپنی بیوی سے پیچھے کی طرف رہ کر مباشرت کرے تو ایسی صورت میں بھینگا بچہ پیدا ہوگا۔'' تمہاری بیویاں تمہاری کھیتیاں ہیں۔ تم اپنی خواہش کے مطابق اپنی کھیتی میں جاؤ۔'' (مسلم)

اُم المومنین حضرت حفصہؓ سے روایت ہے کہ ایک خاتون نے ان سے شکایت کی کہ ان کا شوہر اسے پہلو کے بل لٹا کر مباشرت کرتا ہے۔ جب حضور ﷺ سے پوچھا گیا تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ کوئی حرج نہیں۔ اگر سوراخ ایک تک محدود ہو۔ (مسند امام ابوحنیفہ)

ان احادیث سے معلوم ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کے نبی ﷺ کے دور میں مدینہ میں مباشرت کے ایک سے زیادہ طریقے رائج تھے۔

زیادہ معروف طریقے

مشنری طریقہ (Missionary Method)

اس طریقے کو بادشاہ کا طریقہ بھی کہا جاتا ہے۔ پوری دنیا میں سب سے زیادہ معروف، عام اور زیادہ استعمال ہونے والا طریقہ یہی ہے۔ بعض لوگ غلط طور پر اسے اسلامی طریقہ سمجھتے ہیں تاہم آج کل اسے دقیانوسی (Old Fashioned) اور بورنگ طریقہ سمجھا جاتا ہے۔ اس میں عورت نیچے اور مرد اوپر ہوتا ہے۔ عموماً آسان دخول کے لئے عورت کی کمر کے نیچے تکیہ رکھا جاتا ہے۔ خصوصاً اگر عورت دبلی پتلی اور اس کے سرین (Hipps) بھی دبلے پتلے ہوں۔ مرد عورت کی دونوں ٹانگوں کے درمیان گھٹنوں کے بل بیٹھتا ہے۔ عورت کی ٹانگیں مرد کے دونوں طرف اور کبھی کندھوں پر ہوتی ہیں۔ کبھی مرد کے جسم کے ساتھ ملی ہوئیں اور کبھی کھلی۔ ٹانگیں کھلی ہوں تو دخول زیادہ آسان ہو جاتا ہے۔

اس طریقے کے بہت سے فوائد ہیں۔ نئے شادی شدہ جوڑے کے لئے یہ ایک مفید طریقہ ہے، اس میں دخول آسان ہے۔ اس طریقے میں حمل ٹھہرنا نسبتاً آسان ہے۔ وہ مرد جن کو تناؤ کم ہو ان کے لئے مفید ہے۔ اس میں دخول کے بعد عموماً ذکر فرج سے باہر نہیں نکلتا۔ گہرے دخول اور چھوٹے ذکر کے لئے یہ ایک موثر طریقہ ہے۔ اس صورت میں بیوی کی ٹانگیں مرد اپنے کندھوں پر رکھ لیتا ہے۔ اس طرح اگر مرد چھوٹا (Smaller) ہے اور عورت بڑے جسم والی ہے وہاں یہ ایک اچھا طریقہ ہے۔ بعض ماہرین کے مطابق دونوں کے جلد انزال کے لئے ایک مفید طریقہ ہے۔

وہ افراد جو زیادہ دیر تک مباشرت کر سکتے ہیں ان کے لئے شاندار اور زیادہ لطف انگیز طریقہ ہے۔

اس طریقے میں کنٹرول مرد کے پاس ہوتا ہے لہٰذا وہ اپنی مرضی سے حرکت کرتا ہے اور مباشرت سے زیادہ لطف اٹھاتا ہے۔ اس طریقہ کا ایک اہم فائدہ یہ ہے کہ اس میں خاوند بیوی کے حساس ترین حصوں کو آسانی سے مشتعل کر سکتا ہے جو کہ عورت کی جنسی لذت اور آرگیزم کے حصول کے لئے بہت ضروری ہے۔ خاوند، بیوی کے بظر، فرج، اندرونی لب اور پستان وغیرہ کو آسانی سے مشتعل کر سکتا ہے۔ وہ بیوی کے پستانوں کو چوم اور چوس سکتا ہے۔ اس کے اوپر لیٹ کر اس کے پستانوں سے اپنے سینے کا مساج کر کے بھرپور لطف اٹھا سکتا ہے۔ دخول کے بعد عورت خود بھی اپنے بظر وغیرہ کو مشتعل کر سکتی ہے جو کہ اس کے آرگیزم کے لئے ضروری ہے۔ اس طریقے میں بیوی خاوند کے ذکر اور خصیوں کو مشتعل کر سکتی ہے جو کہ مرد کے لیے سحر انگیز ہے۔

تاہم اس طریقے کی کچھ خامیاں بھی ہیں۔ مثلاً یہ طریقہ ان افراد کے لئے عموماً بدترین ہے جو سرعت انزال کے مریض ہیں یعنی جو جلد منزل (Discharge) ہو جاتے ہیں۔ کیوں کہ اس طریقہ میں عموماً مرد جلد منزل ہو جاتا ہے۔ اگرچہ بعض افراد کے لئے ٹھیک ہے کیوں کہ کنٹرول مرد کے پاس ہوتا ہے۔ اگر مرد کا وزن زیادہ ہو تو وہاں یہ غیر مناسب طریقہ ہے کیوں کہ عورت کے لئے خاوند کا وزن سنبھالنا مشکل ہوتا ہے۔ اس طریقہ میں عموماً عورت حرکت نہیں کر سکتی لہٰذا وہ سیکس سے بھرپور انداز میں لطف اندوز نہیں ہوتی۔ اس طرح چوں کہ عورت کے دخول پر کنٹرول حاصل نہیں ہوتا جس کی وجہ سے بعض اوقات گہرے دخول سے عورت کو تکلیف ہوتی ہے۔

اقسام (Variations)

1۔ دخول کے بعد میاں اپنی بائیں ٹانگ کو بیوی کی ٹانگوں کے درمیان کرلے اور بیوی کی دائیں ٹانگ کو اپنے اوپر لے آئے اور اپنی سرین کے پیچھے سے کی پنڈلی کو پکڑ لے اس طرح مرد کی ٹانگ کا دباؤ عورت کے بظر پر پڑتا ہے جو کہ عورت کے لئے نہایت لطف انگیز ہے۔ یہیں سے بیوی رول (Roll) کرکے خاوند کے اوپر آسکتی ہے۔ اوپر آنے کے بعد مباشرت کو ختم کیا جاسکتا ہے۔

2۔ دخول کے بعد بیوی میاں کی ٹانگوں کے درمیان اپنی ٹانگیں سیدھی رکھے تو فرج تنگ ہو جائے گی اور سٹروک (Strokes) لگاتے وقت خاوند کو زیادہ لطف آئے گا۔ زیادہ عمر کی بیویوں کو یہ طریقہ ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ مزید ٹانگیں اکھٹی کرنے سے ذکر بھی باہر نہیں نکلتا کم تناؤ میں یہ ایک مفید طریقہ ہے۔

3۔ عورت نیچے اور خاوند اوپر ہو تو پھر عورت کی ایک ٹانگ مثلاً بائیں مرد کے پیٹ کے سامنے سے ہوتی ہوئی دوسری طرف چلی جائے پھر مرد آدھا سائیڈ اور آدھا پیچھے سے داخل کرے اور اس کے ساتھ ساتھ چکنی انگلی سے بیوی کے بظر کو مشتعل کرے تو عورت کئی آرگیزم حاصل کرسکتی ہے۔ پہلے دخول کرکے یہ پوزیشن اختیار کی جاسکتی ہے۔ یہ ایک بہت ہی پُرلطف طریقہ ہے۔

4۔ عموماً زیادہ لمبا ذکر عورتوں کے لئے تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اس صورت میں بیوی ٹانگیں کھول کر لیٹ جائے۔ ٹانگیں اوپر نہ اٹھائے۔ خاوند بیوی کے اوپر لیٹ کر داخل کرے گا اس صورت میں بیوی کو تکلیف نہ ہوگی مگر نارمل سائز کے ذکر کے لئے یہ کوئی موثر طریقہ نہیں۔

5۔ نیچے لیٹ کر بیوی اپنی ٹانگیں پوری طرح کھول لے، زیادہ سے زیادہ پھر اپنی سرین (Hips) کو تھوڑا سا اوپر اٹھائے اور خاوند اس دوران میں داخل کرے۔ اس صورت میں دخول کے بعد عورت کے بظر اور اندرونی لبوں کو ہاتھ سے زیادہ مشتعل کیا جا سکتا ہے جو کہ عورت کے لئے بہت لطف انگیز ہے۔

6۔ بیوی نیچے لیٹ کر اپنے گھٹنے اس طرح اکھٹے کرے کہ وہ اس کے سینے کو لگ جائیں تا کہ خاوند اس کے پاؤں پکڑ سکے۔ پاؤں پکڑنے کے بعد سٹروک لگائے اس طرح دخول گہرا ہو گا اور ڈ کر جی سپاٹ کو مشتعل کرے گا جس سے عورت کو بے پناہ لطف آئے گا۔

7۔ پشت پر لیٹے ہوئے بیوی اپنے پاؤں پکڑے اور ران کو ہوا میں بلند رکھے اس کے بعد خاوند داخل کرے۔

8۔ خاوند کے جذبات کو بھڑکانے کے لئے یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے۔ پشت پر لیٹ کر بیوی اپنی رانیں اکھٹی کر لے اور اپنے پاؤں خاوند کے سینے پر رکھے اس کے بعد دخول ہو۔ زیادہ لطف کے لئے بیوی وقفے وقفے سے اپنی فرج کے لبوں کو بھینچے اور سکیڑے۔

9۔ بیوی پشت پر لیٹے۔ گھٹنے اوپر اٹھائے اور اپنی ٹانگیں خاوند کی کہنیوں کے گرد اس طرح لپیٹے کہ اس کی پنڈلیاں خاوند کے بازوؤں کے گرد ہوں۔ ساتھ ہی اپنے ہاتھ خاوند کی گردن کے گرد لپیٹے۔ اس پوزیشن میں دخول گہرا ہوتا ہے۔

10۔ مشنری پوزیشن میں بیوی اپنی ٹانگوں کی مدد سے "L" بنائے۔ اس کے لئے وہ اپنی بائیں ٹانگ کو سیدھا اوپر کو اٹھائے اور دائیں ٹانگ کو اپنے جسم سے دائیں طرف لے جائے یعنی جسم سے دائیں طرف کا زاویہ بنائے۔ بیوی اپنے دائیں گھٹنے کو اپنے دائیں ہاتھ سے پکڑے۔ اب خاوند اپنے بائیں پاؤں کی مدد سے بیوی کی دائیں ٹانگ اور بازو سے بنائی گئی تکون کے درمیان اس طرح بیٹھے کہ بیوی کی بائیں ٹانگ خاوند کے سینے کے ساتھ ہو۔ بیوی اپنے نیچے تکیہ رکھ کر اپنے درمیانی حصہ کو اوپر کو کر سکتی ہے۔ اس صورت میں دخول گہرا ہوگا۔

11۔ یہ ایک بہت ہی لطف انگیز طریقہ ہے۔ بیوی پشت پر لیٹتے ہوئے اپنے گھٹنوں کو اوپر اپنے کندھوں تک لائے۔ اپنے ٹخنوں کو کراس (x) (Cross) کر کے خاوند کے سینے پر رکھے۔ اس حالت میں خاوند داخل کرے۔ سٹروک لگاتے وقت جی سپاٹ کو زبردست اشتعال ملتا ہے۔ یہ بیوی کے لئے سحر انگیز ہے۔ مزید برآں اگر بیوی اپنے کراس شدہ ٹخنے میاں کے پیٹ پر لے آئے اور خاوند کا وزن ٹخنوں پر آ جائے تو اس صورت میں دونوں کے جنسی اعضاء (Genitals) پر دباؤ بڑھ جاتا ہے جو کہ دونوں کے لئے بہت لطف انگیز ہے۔

12۔ مشنری پوزیشن میں بیوی اپنے گھٹنے خاوند کے کندھوں پر رکھے۔ پھر ٹانگیں سیدھی کر لے اور ان کو اپنے پستانوں کی طرف لائے۔ بیوی اپنی پنڈلیاں کراس (x) کر لے۔ دخول کے بعد بیوی خاوند کے ذکر کو اپنی فرج کے لبوں سے زور سے بھینچے۔ یہ بہت لطف انگیز ہے۔

13۔ بیوی پشت پر لیٹتے ہوئے اپنے پاؤں اپنے سرین (Hips) کے نزدیک بستر پر جمائے۔ سرین کو تھوڑا سا اوپر اٹھالے سہارے کے لئے ہاتھوں کو بستر پر رکھے۔ اس صورت میں دخول کے بعد بیوی دائیں بائیں، چکر کی صورت میں، غرض ہر سمت میں حرکت کرسکتی ہے۔ اس صورت میں خاوند کا انزال جلد نہیں ہوتا۔ مشنری پوزیشن میں عورت اپنی ساری توجہ اپنی اندام نہانی (Vulva) کے جنسی احساسات پر مرکوز کرے، تصور میں اپنے (Vulva) کو اوپر اپنے دل تک اٹھائے اور ساری توجہ لطف و انبساط اور آرگیزم پر مرکوز کرے۔

14۔ اس مشنری پوزیشن میں دخول کے بعد مرد بیوی کے اوپر لیٹ جاتا ہے اس کا وزن اپنی کہنیوں پر ہوتا ہے پھر مرد اپنے پیڑو کو (ذکر کے اوپر بالوں والی جگہ) کو کچھ اوپر اٹھا کر بیوی کے پیڑو پر اس طرح رکھتا ہے کہ مرد کے ذکر کے نیچے والا حصہ (Base) بیوی کے بظر سے بلاواسطہ (Direct) ٹچ کرتا ہے۔ پھر خاوند اپنے سینے کو بیوی کے دھڑ کے اوپر نیچے کرے۔ وزن کہنیوں سے اٹھالے۔ بیوی اپنی ٹانگیں مرد کی رانوں کے گرد لپیٹ لے اور اپنی ایڑیاں خاوند کی پنڈلیوں کے اوپر رکھے۔ اس پوزیشن میں دونوں آہستہ آہستہ جھٹکے لگائیں۔ 2 انچ لمبے اوپر نیچے (آگے پیچھے) جھٹکے نہ کہ اندر باہر۔ اس صورت میں دونوں جسموں کا مسلسل رابطہ رہتا ہے اور بظر پر خوب دباؤ پڑتا ہے۔ یہ حرکت ایک خاص ردھم کے ساتھ مسلسل جاری ہے حتیٰ کہ بیوی آرگیزم حاصل کرلے۔ اگرچہ یہ ایک مشکل طریقہ ہے مگر مشق کے بعد نہ صرف آسان ہوگا بلکہ یہ مباشرت کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ خصوصاً ان عورتوں کے لئے جن کو آرگیزم حاصل کرنے میں دقت پیش آتی ہے۔

ملکہ کا طریقہ (Queen's Method)

بعض ماہرین کے نزدیک یہ ایک قدیم طریقہ ہے۔ امریکہ میں 75 فیصد عورتوں کا پسندیدہ طریقہ یہی ہے۔ اس میں خاوند نیچے اور بیوی ایک ملکہ کی طرح اوپر بیٹھتی ہے۔ اس طریقہ کے لیے ضروری ہے کہ مرد کا تناؤ سخت ہو۔ اگر تناؤ نرم ہوگا تو دخول مشکل ہو جاتا ہے اس لیے جوانی میں یہ طریقہ بہت کامیاب مگر بڑھاپے میں کم استعمال ہوتا ہے۔ چوں کہ اس طریقہ میں زیادہ سخت تناؤ کی ضرورت ہے چنانچہ اس طریقے کا استعمال صبح کے وقت بہت مناسب ہے۔ کیوں کہ اکثر افراد کو صبح کے وقت خوب تناؤ ہوتا ہے۔ تاہم اس میں دخول کے وقت احتیاط کی ضرورت ہے۔ ایک تو بیوی ذکر کے اوپر بالکل سیدھی نہیں بیٹھے گی اس طرح دخول نسبتاً مشکل ہوتا ہے۔ لہٰذا بیوی تھوڑا سا آگے کو جھک کر 45 کا زاویہ بناتے ہوئے ذکر کے اوپر بیٹھے تو دخول آسان ہوگا۔ دوسری احتیاط بیوی نے ذکر کے اوپر بیٹھتے وقت یہ کرنی ہے کہ جلد بازی نہیں کرنی کیوں کہ بعض اوقات جوش وجذبات میں بیوی کا نشانہ خطا ہو جاتا ہے اور وہ ذکر کے اوپر بیٹھ جاتی ہے جس کی وجہ سے ذکر کے مڑ (Bend) جانے اور مسلز کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس طریقہ میں کنٹرول بیوی کے پاس ہوتا ہے۔ مرد کے اوپر بیٹھتے وقت عورت کا وزن عموماً اس کے گھٹنوں پر ہوتا ہے اور کبھی پاؤں کے پنجوں پر نہ کہ مرد کے اوپر۔ اس طریقہ میں بہت سی خوبیاں ہیں مثلاً اس طریقہ میں چوں کہ کنٹرول عورت کے پاس ہوتا ہے جس کی وجہ سے وہ دخول کے بعد جس انداز سے چاہے حرکت کر سکتی ہے۔ نظر کو اپنی مرضی سے خاوند کے ذکر کے ساتھ (Direct) چھو سکتی ہے۔ دبا سکتی ہے، حتیٰ کہ رگڑ سکتی ہے۔

اس طرح یہ طریقہ بیوی کے لئے بہت پرلطف ہے۔ اس صورت میں دخول بھی گہرا ہوتا ہے مگر چوں کہ کنٹرول عورت کے پاس ہوتا ہے لہٰذا وہ دخول کو خود کنٹرول کرتی ہے اور حسب خواہش دخول میں کمی بیشی کر سکتی ہے۔ عورت بھرپور لطف کے لئے منہ اور پستان کے بوسے کے لئے آگے کو جھک سکتی ہے۔ خاوند آسانی سے بیوی کے پستانوں اور بظر کو مشتعل کر سکتا ہے جو کہ عورت کے لئے بہت لطف انگیز اور جس سے عورت کا آرگیزم یقینی ہو جاتا ہے۔ مرد کی تھکاوٹ میں یہ ایک اچھا طریقہ ہے کیوں کہ اسے کچھ نہیں کرنا پڑتا جو کچھ کرنا ہوتا ہے بیوی نے کرنا ہوتا ہے۔ اس طریقہ میں عورت جلد انزال حاصل کر لیتی ہے جب کہ مرد کے انزال دیر سے ہوتا ہے جس کی وجہ سے یہ سرعت انزال میں مبتلا افراد کے لئے عموماً مفید طریقہ ہے۔ مرد عورت کے سرین (Hips) کے لمس سے بہت لطف اٹھاتا ہے۔

تاہم اس میں کچھ خامیاں بھی ہیں چوں کہ کنٹرول عورت کے پاس ہوتا ہے اور خاوند اپنی مرضی سے حرکت نہیں کر سکتا جس کی وجہ سے اس کے لطف میں کمی ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ذکر کو فرج کے اندر رکھنا قدرے مشکل ہوتا ہے، سٹروک لگاتے ہوئے ذکر کے باہر نکلنے کا امکان ہوتا ہے۔

اقسام (Variations)

15۔ خاوند پشت کے بل نیچے لیٹے، ٹانگیں سیدھی ہوں۔ بیوی خاوند کی طرف منہ کر کے اس کے اوپر بیٹھے، بیوی کے دونوں گھٹنے میاں کے دونوں طرف ہوں وزن گھٹنوں پر، دخول کے بعد بیوی دائیں بائیں حرکت کر سکتی ہے۔

اپنے سرین (Hips) کو چکر کی صورت میں حرکت دے سکتی ہے۔ گھٹنوں پر بوجھ ڈال کر یا پیچھے کو ذرا جھک کر میاں کے گھٹنوں پر ہاتھ رکھ کر اوپر نیچے حرکت کر سکتی ہے۔ اس دوران میں میاں اس کے حساس حصوں خصوصاً پستان اور بظر کو آسانی کے ساتھ مشتعل کر سکتا ہے۔ اس پوزیشن میں ہاتھ سے بظر کو مشتعل کرنے کے لئے چکنا انگوٹھا استعمال کرنا ہوگا۔ بیوی بھی اپنے بظر کو مشتعل کر سکتی ہے۔ اگر مرد کو سرعت انزال کا مسئلہ ہے تو بیوی اوپر نیچے کی بجائے دائیں بائیں (Swing) آگے پیچھے یا چکر کی صورت میں حرکت کرے اور ساتھ ہی میاں اس کے بظر کو مشتعل کرے اس صورت میں بیوی جلد آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔ اگر بیوی اوپر نیچے حرکت کرے گی تو مرد کا انزال جلد ہو جائے گا۔ اور عورت آرگیزم سے محروم رہے گی۔ اگر بیوی تھوڑا سا آگے جھک جائے تو میاں اس کے پستان کو چوم کر اور چوس کر بیوی کو بے پناہ لطف دے سکتا ہے۔ اس طریقہ میں بیوی بہت آسانی سے بظر کو اپنی مرضی سے رگڑ سکتی ہے۔

16۔ خاوند منہ آسمان کی طرف کر کے نیچے لیٹے، ٹانگیں سیدھی ہوں۔ بیوی اس کے پاؤں کی طرف منہ کر کے اس کے اوپر بیٹھے۔ بیوی کے گھٹنے میاں کے دونوں طرف ہوں۔ وزن گھٹنوں پر، پاؤں پر بھی ہو سکتا ہے۔ دخول کے بعد پہلے طریقے کی طرح اس میں بھی بیوی دائیں، بائیں، آگے پیچھے چکر کی صورت میں اور اوپر نیچے حرکت کر سکتی ہے۔ اس صورت میں خاوند اس کے پستان کو مشتعل نہ کر سکے گا البتہ بظر کو مشتعل کرنے کے لئے انگوٹھے کی بجائے چکنی انگلی کو استعمال کرنا ہوگا۔ بیوی بھی اپنے بظر کو مشتعل کر سکتی ہے۔ تا دیر سرین (Buttocks) کو بھی مشتعل کر سکتا ہے۔ اور بیوی اپنی مرضی سے اپنے بظر کو خاوند کے ذکر کی جڑ (Base) کے ساتھ رگڑ کر جلد آرگیزم حاصل کر سکتی ہے۔ اوپر نیچے حرکت کرتے وقت بیوی اپنے ہاتھوں کو خاوند کے گھٹنوں پر بھی رکھ سکتی ہے۔

17۔ خاوند نیچے، بیوی اوپر، دخول کے بعد بیوی خاوند کے اوپر لیٹ جائے۔ ٹانگیں میاں کی ٹانگوں کے درمیان اور باہر بھی ہو سکتی ہیں۔ اس صورت میں بیوی اپنے بظر کو آسانی کے ساتھ خاوند کے جسم کے ساتھ رگڑ کر آرگیزم حاصل کر سکتی ہے۔ خاوند بیوی کے پستان کو چوم اور چوس سکتا ہے اور پستانوں کے لمس اور مساج سے لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ اس پوزیشن میں بظر کو انگلی سے مشتعل نہیں کیا جا سکتا تاہم بیوی آگے پیچھے اور اوپر نیچے آسانی سے حرکت کر سکتی ہے۔

18۔ بیوی خاوند کے اوپر اس کے پاؤں کی طرف منہ کر کے بیٹھ جائے۔ دخول کے بعد میاں کے اوپر لیٹ جائے۔ اس کا سر میاں کے سینے پر ہوگا۔ اس صورت میں دونوں کے لیے حرکت کرنا قدرے مشکل ہوگا میاں، بیوی کے پستانوں کو مشتعل کر سکے گا۔ اس کے علاوہ لبوں کے اوپر والے بالوں والے حصہ کو پورے ہاتھ میں پکڑنا، بھینچنا عورت کو بہت پسند ہوتا ہے۔ اس میں خاوند بیوی کے اندرونی لبوں اور بظر کو آسانی کے ساتھ مشتعل کر سکتا ہے۔

19۔ مرد نیچے پشت پر لیٹے اور اپنے گھٹنوں کو اوپر اٹھائے حتیٰ کہ سینے کے برابر آ جائیں یا سینے کو ٹچ کریں۔ (بیوی بھی خاوند کے گھٹنوں کو اٹھا کر اس پوزیشن میں لا سکتی ہے) پھر بیوی اپنے دونوں گھٹنوں کو میاں کے دونوں طرف کر کے اور اس کے سرین (Hips) پر بیٹھ جائے۔ منہ خاوند کے منہ کی طرف ہو۔ خاوند کی پنڈلیاں بیوی کے دھڑ کے گرد ہوں۔ سہارے کے لئے بیوی کے ہاتھ خاوند کے سینے پر ہوں تاکہ دخول کے بعد آسانی سے بیوی اوپر نیچے حرکت کر سکے۔ اس کے سینے سے لگے ہوئے گھٹنے بیوی کی کہنیوں اور رانوں کے نچلے والے حصے (Lower Thights) کے درمیان ہوں۔ اس طریقہ کو ضرور Try کرنا چاہیے مگر ذرا احتیاط برتنے کی ضرورت ہے۔

20۔ خاوند منہ اوپر کر کے بستر پر لیٹے۔ ٹانگیں تھوڑی سی مڑی ہوئی اور پاؤں سیدھے (Flat) بستر پر جمے ہوں پھر بیوی ایک ملکہ کی طرح خاوند کے تنے ہوئے ذکر کے اوپر سوار ہو جائے۔ وزن گھٹنوں پر ہو۔ بیوی کا منہ خاوند کے منہ کی طرف ہو۔ سہارے کے لئے بیوی تھوڑا سا پیچھے کو جھک کر ہاتھوں کو خاوند کے گھٹنوں پر رکھ کر اور دخول کے بعد بیوی خاوند کے ذکر کو اپنی رانوں کے اندرونی حصوں سے بھینچے اور اس کے ساتھ ہی پورے دھڑ کو اوپر نیچے حرکت دے۔

21۔ بستر کے کنارے پر چند تکیے رکھیں۔ خاوند ٹانگیں نیچے لٹکا کر تکیوں کے اوپر بیٹھ جائے پھر بیوی اس کے اوپر سوار ہو جائے۔ بیوی کے گھٹنے میاں کے دونوں طرف ہوں، ہاتھ دونوں طرف تکیوں کے اوپر۔ اس میں دخول گہرا ہوگا۔ ہاتھوں کی مدد سے بیوی اوپر نیچے حرکت کر سکتی ہے۔ اس پوزیشن میں بیوی کے پستان کے خاوند کے بالکل سامنے آ جاتے ہیں جن کو وہ چوم، چاٹ اور چوس سکتا ہے۔ اس طریقہ میں گہرے دخول کے علاوہ جی سپاٹ بھی خوب مشتعل ہوتا ہے۔

22۔ بیوی اپنے جسم کو کسی خوشبودار تیل سے چکنا کر لے پھر میاں کے اوپر لیٹ جائے۔ منہ آمنے سامنے ہوں۔ دونوں اپنے جسم سیدھے پھیلا لیں۔ ذکر فرج کے اندر رہو۔ اب بیوی اپنے سارے جسم سے میاں کے جسم کو پریس کرے۔ اس کے اوپر آگے پیچھے پھسلے اور رگڑے وغیرہ۔ بیوی اپنی ٹانگوں کو بھینچ سکتی ہے جو خاوند کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔ بیوی اپنے سرین (Hips) کو چکر (Rotate) کی صورت میں حرکت دے سکتی ہے۔ اپنے چکنے نپلز کو میاں کے سینے پر ایک طرف سے دوسری طرف پھیلاتے ہوئے لے جائے۔ خاوند بیوی کے دباؤ (Pressing) اور پھسلن کو بہت پسند کرے گا۔

23۔ خاوند پشت کے بل بستر پر لیٹ جائے۔ بیوی اس کے پاؤں کی طرف منہ کر کے گھٹنوں کے بل اس کے اوپر بیٹھ جائے۔ دخول کے بعد بیوی کئی پر لذت چیزیں کر سکتی ہے مثلاً آگے کو جھک جائے، اپنے ہاتھ بستر پر جما لے اور آگے پیچھے حرکت کرے۔ جھولے (Rock)۔ خاوند کے پاؤں کا مساج کرے، اس کے پاؤں کو چومے، چاٹے اور چوسے۔ مرد کو یہ سب کچھ بے حد پسند ہے۔ بالکل سیدھی بیٹھ جائے، اپنی ٹانگوں کے درمیان دونوں ایک دوسرے کے اعضائے مخصوصہ (Genitals) کو سہلائیں، مشتعل کریں۔ بیوی اسی پوزیشن میں تھوڑا سا پیچھے کو جھک کر اپنے ہاتھوں کو خاوند کے سینے پر رکھے اور پھر چکر کی صورت (Grind) میں اور اوپر نیچے حرکت کرے اور خاوند بیوی کی کمر اور سرین (Hips) کو تھپتھپائے۔ ہاتھ پھیرے اور مساج وغیرہ کرے۔

24۔ مرد نیچے لیٹ جائے، بیوی اس کے پاؤں کی طرف منہ کر کے اس کے ذکر کے اوپر بیٹھ جائے۔ اپنے پاؤں مرد کی ٹانگوں کے درمیان اس کے اعضائے مخصوصہ (Genitals) کے قریب کرے۔ سہارے کے لئے اپنے ہاتھ خاوند کی رانوں کے اوپر رکھ لے اور پھر اوپر نیچے حرکت کرے۔ تنوع (Variety) کے لئے بیوی اپنے پاؤں میاں کے دونوں طرف اس کے کولہوں کے قریب بھی رکھ سکتی ہے۔

25۔ خاوند اپنی پشت پر لیٹے، بیوی اس کے منہ کی طرف منہ کر کے اس کے اوپر بیٹھ جائے۔ اپنے پاؤں خاوند کے کندھوں کے قریب رکھے۔ پھر اپنے دھڑ کو پیچھے کو مرد کی ٹانگوں کے درمیان بستر پر رکھے اس طرح دونوں کے جسموں سے انگلش کا X بنائیں۔ ایک دوسرے کے جھٹکوں میں اپنے آپ کو متوازن رکھنے کے لئے ایک دوسرے کے ہاتھ پکڑ لیں یا صرف لیٹے رہیں۔

بیوی اپنے سرین (Hips) کو مختلف انداز سے حرکت دے اور PC مسلز (ان کا تفصیلی ذکر آگے آئے گا) کو بار بار بھینچے اور ڈھیلا چھوڑ دے۔ یہ مرد کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

اگر چہ اوپر کے اکثر طریقوں میں بیوی نے اپنا وزن اپنے گھٹنوں یا پاؤں پر ڈالنا ہے تاہم پھر بھی بہتر یہ ہے کہ بیوی کا وزن زیادہ نہ ہو ورنہ خاوند کو دقت ہو سکتی ہے۔

26۔ مرد بستر کے کنارے پر لیٹے، اس کے پاؤں زمین پر ہوں۔ میاں کی ٹانگیں بند ہوں اور بیوی اس کی طرف منہ کرکے ذکر کے اوپر کھڑی ہو۔ دخول کے بعد بیوی اوپر نیچے حرکت کرے۔ مباشرت کا ایک اچھا طریقہ ہے۔

27۔ یہ ایک بہت پرلذت طریقہ ہے۔ اس میں خاوند گھٹنوں کے بل سخت بستر (Hard Bed) پر فرش پر بیٹھ جاتا ہے۔ بیوی خاوند کے منہ کی طرف منہ کرکے گھٹنوں کے بل اس کی گود میں ذکر کے اوپر بیٹھ جاتی ہے۔ اس کے گھٹنے میاں کے گھٹنوں کے باہر ہوتے ہیں۔ خاوند سہارے کے لیے اپنے ہاتھ اپنے پیچھے بستر پر رکھتا ہے۔ بیوی کے دونوں ہاتھ میاں بیوی کی کمر کے گرد ہوتے ہیں۔ دخول کے بعد بیوی اوپر نیچے حرکت کرسکتی ہے۔ اپنے بظر کو میاں کے ذکر کے ساتھ رگڑ کر لطف اندوز ہوسکتی ہے۔ اپنے پستانوں کو میاں کے سینے کے ساتھ پریس کرکے اسے بے پناہ لطف دے سکتی ہے۔ اس کے علاوہ دونوں بوس وکنار سے بھی لطف اندوز ہوسکتے ہیں۔

پہلو بہ پہلو (Side by Side)

اس طریقے میں دونوں میاں بیوی بستر پر اپنے اپنے پہلو پر لیٹے مباشرت سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔

یہ طریقہ دونوں میاں بیوی کے لیے آسان ہے، اس میں دونوں آسانی کے ساتھ حرکت کر سکتے ہیں۔ اس طریقے میں انسان تھکتا نہیں۔ حمل کے دوران یہ ایک اچھا طریقہ ہے۔ میاں بیوی کے قد اور وزن میں زیادہ فرق ہو وہاں یہ ایک مفید طریقہ ہے۔ البتہ کچھ افراد کے لیے دخول مشکل ہے۔ خصوصاً اگر میاں کا ذکر نسبتاً کچھ چھوٹا ہو۔ یہ طریقہ صبح کے وقت زیادہ مناسب ہوتا ہے، جب فرد کو پھر تناؤ ہوتا ہے۔

اقسام (Variations)

28۔ دونوں میاں بیوی منہ آمنے سامنے کر کے پہلو کے بل لیٹ جائیں۔ بیوی اپنی رانیں خاوند کی کمر کے گرد لپیٹ لے اور دخول کے بعد دونوں حرکت کریں۔ اس پوزیشن میں دخول گہرا ہوتا ہے۔ یہ طریقہ بہت پر لطف ہے۔ البتہ اس میں ذکر کے باہر نکلنے کا امکان ہوتا ہے۔ اس طریقہ میں میاں بیوی کے پستانوں سے بھی ہر انداز سے لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ خاص کر اپنے سینے پر بیوی کے پستان کے لمس سے بھرپور لطف اٹھا سکتا ہے۔

29۔ میاں بیوی بستر پر اپنے اپنے پہلو پر آگے پیچھے لیٹیں۔ بیوی ٹانگیں اکٹھی کر لے یا پھر اوپر والی ٹانگ کو اوپر اٹھا لے اور پھر دخول ہو۔ اس صورت میں عموماً دخول زیادہ گہرا نہیں ہوتا۔ ذکر کے باہر نکلنے کا امکان بھی ہوتا ہے۔ تاہم اس طریقہ میں دونوں میاں بیوی نظر کو مشتعل کر سکتے ہیں اور خاوند بیوی کے سرین (Hips) کے لمس سے لطف اندوز ہوتا ہے۔

30۔ بیوی اپنے پہلو پر لیٹے اور اپنی ٹانگیں قینچی کی طرح کھول لے۔ خاوند گھٹنوں کے بل بیوی کی نیچے والی ٹانگ کے اوپر دونوں طرف گھٹنے کر کے دخول کرے۔ اس صورت میں بیوی دخول کی گہرائی اور جھٹکوں کو کنٹرول کر سکے گی۔ بیوی اوپر والی ٹانگ اوپر نیچے کر کے یا اپنے پیڑو (Pelvis) کو اوپر اٹھا کر فرج کے سکڑاؤ اور تنگی (Tightness) کو کنٹرول کر سکے گی۔

31۔ اگر مرد دائیں ہاتھ والا ہے تو وہ اپنے بائیں پہلو پر لیٹے۔ بیوی منہ اوپر کی طرف کر کے لیٹے۔ اپنی دائیں ٹانگ کو اوپر کو اٹھا لے۔ میاں اپنی دائیں ٹانگ درمیان سے گزارے۔ اپنی ٹانگوں سے قینچی بنا لے اور پہلو سے فرج میں داخل کرے۔ یہ ایک بہترین پوزیشن ہے کیوں کہ یہ تھکا دینے والی نہیں۔ میاں کی ران کا بوجھ بظر پر زیادہ پریشر ڈالتا ہے جو کہ بیوی کے لئے بہت پر لطف ہے۔

آگے پیچھے (Rear Entry)

اس پوزیشن میں خاوند پیچھے سے فرج میں داخل کرتا ہے۔ یہ ایک بہت لطف دینے والا طریقہ ہے۔ اس طریقے میں خاوند بیوی کے سرین (Hips) کے لمس سے لطف اندوز ہوتا ہے۔ جی سپاٹ کو مشتعل کرنے کا یہ آسان طریقہ ہے۔ اس طریقے میں بیوی کے پستانوں پر بظر تک خاوند کی رسائی آسان ہوتی ہے۔ لہٰذا وہ دخول کے ساتھ پستانوں اور بظر کو بھی مشتعل کر سکتا ہے۔ حسب ضرورت بیوی خود بھی اپنے بظر کو بھی مشتعل کر سکتی ہے۔ تاہم اس طریقے میں عموماً دخول کم گہرا ہوتا ہے مگر عورت کی مکمل تسلی ہو جاتی ہے۔ بعض عورتوں میں دخول گہرا ہوتا ہے۔

اس صورت میں ذکر کو فرج کے اندر رکھنا نسبتاً مشکل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ذکر کا بظر کے ساتھ بلاواسطہ (Direct) رابطہ نہیں ہوتا۔ تاہم یہ پوزیشن بظر کے اشتعال کی وجہ سے عورت کے آرگیزم کے لئے مفید ہے۔

اقسام (Variations)

32۔ بیوی گھٹنوں کے بل زمین پر بیٹھے، اس کا سینہ بستر پر یا کرسی کی سیٹ پر ہو اور سر نیچے کی طرف ہو اور خاوند پیچھے سے داخل کرے۔ اس میں دخول گہرا ہوتا ہے۔ خصوصاً اگر بیوی کے سرین (Buttocks) کمزور ہوں۔ تکلیف کی صورت میں اس طریقہ کو استعمال نہ کیا جائے۔ اس طرح حاملہ عورتیں بھی اسے استعمال نہ کریں۔

33۔ بیوی سیدھی کھڑی ہو جائے پھر نیچے کو جھک جائے۔ (Kneel Down) ہو جائے۔ سر نیچے کو ہو۔ اپنے ہاتھ گھٹنوں پر بھی رکھ سکتی ہے۔ اور نیچے فرش کو بھی چھو سکتی ہے۔ گھٹنے ذرا جھکے ہوئے۔ آسان دخول کے لئے بیوی ٹانگیں تھوڑی سی کھول لے اور پھر پیچھے سے داخل کیا جائے۔ سٹروک لگانے کے ساتھ دونوں بظر کو بھی مشتعل کر سکتے ہیں جس سے بیوی کو آرگیزم حاصل کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ اس طریقہ میں دخول کم گہرا ہوتا ہے۔

34۔ یہ طریقہ دخول اور جی سپاٹ کے اشتعال کے لئے بہت موثر ہے۔ اس میں بیوی بستر پر یا فرش پر گھٹنوں اور ہاتھوں کے بل بیٹھ جاتی ہے۔ سر نیچے کو ہوتا ہے۔ سر جتنا نیچے اور سرین اوپر کو ہوں گے دخول اتنا ہی گہرا اور جی سپاٹ کا اشتعال اتنا ہی پر لطف ہوگا۔ یہ ایک بہت ہی لطف انگیز طریقہ ہے۔ اس طریقہ میں میاں بیوی کی ٹانگیں بیوی کی ٹانگوں کے باہر بھی ہو سکتی ہیں اور اندر بھی۔

35۔ عورت بستر کے کنارے پر منہ دوسری طرف کرکے گھٹنوں کے بل بیٹھتی ہے، خاوند پیچھے کھڑا ہوتا ہے اس پوزیشن میں دخول ہوتا ہے۔ بیوی کا سر جتنا نیچے ہوگا دخول اتنا ہی گہرا ہوگا۔ خاوند بظر کو مشتعل کرسکتا ہے۔ بیوی خود بھی اپنے بظر کو مشتعل کرسکتی ہے جو کہ بیوی کے آرگیزم کے حصول کے لئے بہت مفید ہے۔

36۔ یہ طریقہ قدرے مشکل ہے مگر اس میں دخول گہرا ہوتا ہے۔ اس طریقے کے موثر استعمال کے لئے احتیاط اور مشق کی ضرورت ہے۔ اس پوزیشن میں بیوی بستر کے کنارے پر ہوتی ہے۔ اس کا وزن اس کی کہنیوں پر اور پاؤں زمین پر ہوتے ہیں۔

خاوند اس کے پیچھے فرش پر کھڑا ہوکر اس کی دونوں ٹانگوں کو اس طرح اٹھاتا ہے کہ خاوند کی ٹانگیں بیوی کی ٹانگوں کے درمیان ہوتی ہیں۔ بیوی کی ٹانگیں خاوند کی ناف کے برابر اس کے جسم کے دونوں طرف ہوتی ہیں۔ اس پوزیشن میں دخول گہرا ہوتا ہے۔ اگر بیوی کا وزن زیادہ یا خاوند کمزور ہو تو اسے بیوی کا وزن سنبھالنے میں دقت ہوتی ہے۔ اس طریقے میں عورت کے حساس حصوں کو ہاتھ سے مشتعل نہیں کیا جاسکتا۔

37۔ بیوی منہ نیچے کرکے بستر پر لیٹ جائے۔ میاں بیوی کو کمر پر اس طرح لیٹے کہ اس کی رانیں بیوی کی رانوں کے اندر رہوں۔ پھر خاوند بیوی کے جسم کو درمیان میں سے اوپر اٹھائے اور اس کے جنسی لبوں کو کھولتے ہوئے ذکر کو اندر داخل کردے۔ سٹروک لگاتے ہوئے اس کے جنسی لبوں کو سہلائے۔

بیٹھ کر مباشرت کرنا (Sitting Positions)

38۔ میاں بغیر بازو کے سپرنگ اور گدے والی کرسی پر بیٹھ جاتا ہے۔ کرسی کی سیٹ زیادہ کھلی نہ ہو (کھانے کی میز کی کرسی کی طرح) بیوی کھلی ٹانگوں کے ساتھ میاں کے منہ کی طرف منہ کر کے ذکر کے اوپر بیٹھ جاتی ہے۔ اس پوزیشن میں دونوں بوس و کنار سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ خاوند بیوی کے پستانوں کو ہاتھ سے مشتعل کر سکتا ہے۔ ان کو چوم اور چوس سکتا ہے۔ اس کے ساتھ بظر کو بھی مشتعل کر سکتا ہے۔ اس میں خاوند بیوی کے سرین (Hips) کے لمس سے بھی بھرپور لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ بیوی اوپر نیچے حرکت کرنے کے علاوہ اپنے سرین کو دائیں، بائیں اور چکر کی صورت میں حرکت دے سکتی ہے۔

39۔ اوپر والے طریقے کی طرح خاوند بغیر بازو کے کرسی پر بیٹھتا ہے اور بیوی کی ٹانگوں کے ساتھ میاں کے منہ کی مخالف سمت منہ کر کے ذکر کے اوپر بیٹھ جاتی ہے۔ دخول کے بعد بیوی مختلف انداز سے حرکت کر سکتی ہے۔ مثلاً چکر کی صورت (Grind) میں حرکت کرتے ہوئے اس کے خصیوں کو بھی مشتعل کرے۔ میاں کے لئے بہت لطف انگیز، میاں بیوی کی کمر کو سہلا سکتا ہے۔ اس کے پستانوں کو ہاتھوں سے مشتعل کر سکتا ہے۔ دونوں بظر کو مشتعل کر سکتے ہیں۔ بیوی آگے کو جھک کر میاں کے ٹخنوں کو پکڑ کر آگے پیچھے جھول (Rock) سکتی ہے۔ اس میں دخول گہرا اور جی سپاٹ کا شاندار اشتعال ہوگا۔ یہ دونوں طریقے مرد کے سرعت انزال کے لئے مفید ہیں۔ اس کے علاوہ حمل کے دنوں میں مباشرت کے لئے آرام دہ طریقے ہیں۔

40۔ مرد چوکڑی مار کر (Cross Legged) فرش پر بیٹھ جائے۔ بیوی اس کی گود میں بیٹھ کر اپنی ٹانگیں اس کی کمر کے گرد لپیٹ لے اور اس کے بازو خاوند کی گردن کے گرد ہوں۔ اس میں دخول گہرا اور جی سپاٹ کا اشتعال بھرپور ہوتا ہے۔ مگر اس میں سٹروک لگانا مشکل ہوتا ہے۔ یہ ایک بہت لطف طریقہ ہے جس میں بھرپور بوس و کنار کے علاوہ ایک دوسرے کے ساتھ لپٹنا بہت ہی لطف انگیز ہوتا ہے۔ اس سے خاوند بیوی کے پستانوں کو ہاتھوں سے مختلف انداز سے مشتعل کرنے کے علاوہ ان کو چوم اور چوس سکتا ہے۔

41۔ یہ وہی اوپر والا طریقہ ہے مگر اس میں بیوی ٹانگیں خاوند کے گرد لپیٹنے کی بجائے کھول لے اور اپنے میاں کی کمر کے پیچھے فرش پر رکھ لے اور سہارے کے لئے اپنے ہاتھ اپنی کمر کے پیچھے فرش پر رکھ لے۔ اس صورت میں بیوی اپنے سرین (Hips) کو ہر صورت مثلاً دائیں، بائیں اور چکر کی صورت میں حرکت دے حتیٰ کہ وہ آرگیزم کے قریب پہنچ جائے اور پھر حاصل کر لے۔

کھڑے ہو کر مباشرت کرنا (Standign Positions)

42۔ بیوی میز کے اوپر کنارے کے قریب لیٹ جائے۔ منہ آسمان کی طرف ہو۔ مرد اس کی ٹانگوں کے درمیان اس طرح کھڑا ہو کہ بیوی کی ٹانگیں گھٹنوں سے جھکی ہوں اور پاؤں خاوند کے کندھے پر ہوں۔ دخول کے ساتھ میاں اس کے سینے اور پیٹ کو سہلا سکتا ہے مشتعل کر سکتا ہے۔ اس طرح دونوں بظر کو بھی مشتعل کر سکتے ہیں جو کہ عورت کے آرگیزم کے لئے بے حد مفید ہوتا ہے۔

43۔ مرد پاؤں مضبوطی کے ساتھ جما کر کھڑا ہو جائے۔ بیوی سامنے سے مرد کو لپٹے۔ بیوی کی ٹانگیں مرد کی کمر کے گرد ہوں۔ جی سپاٹ کو مشتعل کرنے کا یہ ایک اچھا طریقہ ہے۔ اس میں چونکہ سارا وزن مرد نے اٹھانا ہوتا ہے لہذا مرد مضبوط اور صحت مند ہو جب کہ بیوی کا وزن زیادہ نہ ہو۔

بعض مصنفین نے طب نبوی ﷺ اور طب یونانی کے حوالے سے غیر مستند انداز میں اس طریقہ کو مضر قرار دیا ہے مثلاً کھڑے ہو کر مباشرت کرنے سے مرد کا بدن کمزور ہو جاتا ہے اور مرد کو رعشہ کا مرض ہو جاتا ہے۔ اس کی کوئی حقیقت نہیں۔ ریسرچ سے اس طرح کی کوئی بات ثابت نہیں ہوئی۔

بعض مخصوص طریقے

بیوی دبلی پتلی اور چھوٹی جب کہ میاں لمبا چوڑا:

1۔ اس صورت میں مشنری پوزیشن کو ہرگز استعمال نہ کریں۔ میاں اوپر ہوگا تو عورت کے لیے وزن کا سنبھالنا مشکل ہوگا۔

2۔ اس صورت میں مرد نیچے ہو اور بیوی اوپر ہو۔

3۔ بیوی بستر پو ہاتھوں اور پاؤں پر جھکے، مرد پیچھے سے داخل کرے۔ مرد کی ٹانگیں عورت کی ٹانگوں سے باہر ہوں اور عورت کی ٹانگیں اکھٹی ہوں۔

4۔ بیٹھنے والا طریقہ بھی مناسب ہے۔ یعنی مرد بغیر بازو کے کرسی کے اوپر بیٹھے۔ مرد کی ٹانگیں بند ہوں اور بیوی اپنی ٹانگیں کھول کر میاں کی طرف منہ کر کے ذکر کے اوپر بیٹھے۔

5۔ مرد بغیر بازو کے کرسی پر بیٹھے اس کی ٹانگیں کھلی ہوں۔ بیوی منہ دوسری طرف کر کے ذکر کے اوپر بیٹھ جائے۔

6۔ پہلو بہ پہلو طریقہ بھی مناسب ہے۔

7۔ مرد بستر کے کنارے پر لیٹے۔ اس کے پاؤں زمین پر ہوں جب کہ بیوی ٹانگیں دونوں طرف کر کے اس کے ذکر کے اوپر کھڑی ہو۔

چھوٹا مرد بڑی عورت

1۔ اس صورت میں مشنری پوزیشن بہتر ہے یعنی عورت نیچے ہو اور خاوند اوپر۔

2۔ مرد نیچے اور عورت اوپر مگر اس کا سارا وزن اس کے اپنے گھٹنوں پر ہو۔

3۔ اگر عورت کے سرین (Hips) بہت بڑے نہیں اور خاوند کا ذکر بہت چھوٹا نہیں بلکہ اوسط درجے کا ہے تو پھر پیچھے سے بھی مباشرت ہو سکتی ہے۔

4۔ سب سے اچھی صورت یہ ہے کہ عورت میز پر لیٹے اور مرد اس کی ٹانگوں کے درمیان کھڑا ہو کر مباشرت کرے۔

5۔ عورت بستر کے کنارے لیٹے اس کے پاؤں زمین پر ہوں اور خاوند بیوی کی ٹانگوں کے درمیان گھٹنوں کے بل مباشرت کرے۔

6۔ عورت بستر کے کنارے لیٹے اور خاوند اس کے پاؤں کے قریب کھڑا ہو پھر بیوی کی ٹانگوں کو اپنے کندھوں پر رکھے اور مباشرت کرے۔

7۔ مرد کرسی پر اور عورت اس کے اوپر والا طریقہ ہرگز استعمال نہ کریں۔ مرد کے لئے موٹی بیوی کا وزن سنبھالنا مشکل ہوگا۔

چند متفرق طریقے

1۔ اگر بیوی حاملہ ہو خصوصاً آخری مہینوں میں تو مشنری طریقہ ہرگز استعمال نہ کریں بلکہ پہلو بہ پہلو، مرد کرسی پر یا عورت میز کے اوپر والا طریقہ زیادہ مناسب ہے۔

2۔ آسان دخول خصوصاً پہلی مباشرت میں مشنری طریقہ زیادہ مناسب ہے خصوصاً بیوی نیچے ہو، اس کے سرین (Hips) کے نیچے تکیہ ہو، اگر بیوی کے سرین بہت پتلے یا تکیہ بہت پتلا ہو تو پھر دو تکیے بھی رکھے جا سکتے ہیں۔ خاوند بیوی کی کھلی ٹانگوں کے درمیان بیٹھے اور بیوی کی ٹانگیں خاوند کے دونوں طرف ہو۔

3۔ اگر خاوند کا ذکر زیادہ لمبا ہے جس سے بیوی کو تکلیف ہوتی ہو تو اس صورت میں ایسا طریقہ استعمال کیا جائے جس میں دخول پر بیوی کا کنٹرول ہو۔ مثلاً خاوند نیچے اور بیوی اوپر۔ اور اگر مشنری طریقہ استعمال کرنا چاہیں تو بیوی کی ٹانگیں زیادہ اوپر نہ ہوں۔ خصوصاً کندھوں پر نہ رکھی جائیں۔ اس کے علاوہ پہلو بہ پہلو اور آگے پیچھے والی پوزیشن بھی مناسب رہے گی۔

گزشتہ دنوں میرے پاس ایک نوجوان آیا۔ جس کی شادی کو دو سال ہو گئے تھے۔ ابھی تک بچہ پیدا نہ ہوا بلکہ زیادہ درست بات یہ تھی کہ ابھی تک مباشرت نہ ہوئی تھی۔ طبی معائنہ کے بعد علم ہوا کہ اس کا ذکر کا سائز بمشکل ڈھائی انچ تھا۔ جس کی وجہ سے وہ ابھی تک ازدواجی تعلقات قائم نہ کر پایا تھا۔ دو سال بعد بیوی مستقل طور پر میکے چلی گئی۔ یہ نوجوان اگر شروع ہی میں آ جاتا تو مسئلہ حل کرنا کوئی مشکل نہ تھا۔ جیسے کہ ہم ”سیکس ایجوکیشن ...... سب کے لئے“ میں بتا چکے ہیں کہ بیوی کی ازدواجی خوشی کے لئے دخول ضروری نہیں اگر خاوند بیوی کے بظر کو مشتعل کرے تو بیوی کو بھرپور جنسی لطف آتا ہے۔ اسی طرح بچے کی پیدائش کے لئے گہرا دخول ضروری نہیں بلکہ منی (Semen) کا فرج میں گرنا کافی ہے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے وہ جوڑا مباشرت کے دو طریقے استعمال کر سکتا ہے۔

1۔ بیوی نیچے لیٹے اور میاں بیوی کی ٹانگوں کے درمیان گھٹنوں کے بل بیٹھے اور بیوی کی ٹانگوں کو اپنے کندھوں پر رکھ لے اس صورت میں ڈھائی انچ ذکر آسانی کے ساتھ فرج میں داخل ہو سکتا ہے، البتہ اس صورت میں سٹروک لگانے مشکل ہوتے ہیں کیوں کہ ذکر باہر آ جاتا ہے اس کا حل یہ ہے کہ خاوند دخول کے بعد اپنی چکنی انگلی سے بظر کو مشتعل کرے۔

بظر کے اشتعال سے بیوی آرگیزم حاصل کر لیتی اور خاوند کے انزال سے منی فرج میں جاتی اور بچہ پیدا ہو جاتا۔

2۔ خاوند نیچے پشت کے بل لیٹے۔ بیوی اس کے اوپر گھٹنوں کے بل بیٹھے۔ اس صورت میں بھی دخول ہو جاتا ہے مگر اس طریقے کے بعد بیوی کے آرگیزم کے لئے خاوند کو اس کے بظر کو مشتعل کرنا ہو گا۔ اولاد کے حصول کے لئے ان دونوں طریقوں میں پہلا زیادہ بہتر ہے۔

ازدواجی زندگی سے بھرپور انداز میں لطف اندوز ہونے کے لئے جنسی زندگی میں تنوع (Variety) کا ہونا بہت ضروری ہے۔ ہم نے مباشرت کے 40 سے زیادہ مختلف طریقوں کا ذکر کیا ہے۔ اگرچہ ان میں بہت زیادہ فرق نہیں مگر خواتین کے لئے معمولی فرق بھی لطف انگیز ہے۔ لہٰذا ان سب طریقوں کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ان میں سے بعض طریقے آسان بعض قدرے مشکل ہیں۔ بہتر ہے کہ ان سب طریقوں میں مہارت حاصل کر لی جائے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ ایک طریقہ کو کم از کم 6,5 بار مسلسل استعمال کیا جائے۔ مشق کا ایک بہتر طریقہ یہ ہے کہ پہلے تصور میں مشق کی جائے اور پھر حقیقت میں۔ اس صورت میں کسی بھی طریقے کو سیکھنا آسان ہو جاتا ہے۔ اس کی بہترین صورت یہ ہے کہ پہلے دونوں میاں بیوی کتاب سے کسی ایک طریقے (مثلاً طریقہ نمبر 15) کو دونوں اچھی طرح پڑھ اور سمجھ لیں۔ اس کے بعد دونوں علیحدہ علیحدہ تصور میں اس طریقے کی مشق کریں۔ کئی بار اور پھر عملی طور پر اسے استعمال کریں۔ ہر نئی چیز سیکھنے کی طرح شروع میں کچھ مشکل پیش آئے گی اور غلطیاں بھی ہوں گی مگر مسلسل استعمال سے غلطیاں ختم ہو جائیں گی اور آپ ان طریقوں کے ماہرین بن جائیں گے۔

پہلی مباشرت

(Ist Intercourse)

شادی کی بنیاد مباشرت (Intercourse) ہے۔ پہلی مباشرت دراصل مرد کا عورت پر پہلا تاثر (Ist Impression) ہوتا ہے۔ پہلے تاثر کا موقع انسان کو ایک ہی بار ملتا ہے۔ مرد چاہتا ہے کہ اس کا پہلا تاثر بہت شاندار ہو۔ چنانچہ وہ اس حوالے سے بہت حساس (Conscious) ہوتا ہے۔ چنانچہ پہلے تاثر کو شاندار بنانے کے لئے۔ پہلی مباشرت سے پہلے بہتر ہے کہ آپ اس کتاب ''مباشرت'' مباشرت کے آداب ''محبت کا کھیل'' اور ''مباشرت کے طریقے'' والے حصے کو ایک بار پھر بغور پڑھ لیں۔

''مباشرت کے آداب'' کے مطابق حجلہ عروسی کو خوب سجایا جائے۔ کمرے کا ماحول خوشگوار اور پُرسکون ہو۔ باتھ کمرے کے ساتھ ہو تو زیادہ بہتر ہوگا۔ بستر پر پھول کی پتیاں بکھیری جائیں۔ کمرے کے موسم بتی کی روشنی سے سحر انگیز بنایا جائے۔ ائرفریشنر سے کمرے کی فضا کو معطر کیا جائے۔ مباشرت میں استعمال ہونے والا ضروری سامان قریب موجود ہو۔

دولہا اور دلہن غسل کرکے دن بھر کی تھکاوٹ کو دور کرکے فریش ہو جائیں۔ میاں تصور کرے کہ بیوی کو جنسی عمل اور مباشرت کے حوالے سے کچھ علم نہیں ہے لہٰذا وہ اسے اس سلسلے میں ضروری معلومات فراہم کرے، مثلاً بیوی کو بتائے کہ:

1۔ اللہ تعالیٰ کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے جنسی عمل کو نیکی اور صدقہ قرار دیا ہے جس کا ثواب ملتا ہے۔ (مسلم)

2۔ بیوی میاں کے ساتھ تعاون کرے۔ اگر وہ بغیر کسی معقول وجہ کے تعاون سے انکار کرے تو فرشتے ساری رات اس پر لعنت بھیجتے ہیں۔ (ابو داؤد۔ مسلم۔ نسائی)

3۔ مباشرت ایک پُرلطف عمل ہے اگرچہ پہلی بار (دونوں کو) کچھ تکلیف ہوتی ہے۔ لیکن اگر بیوی اپنی ساری توجہ جنسی لطف پر مرکوز کرے تو تکلیف کا زیادہ احساس نہیں ہوتا۔ اگر بھرپور تعاون کرے اور اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دے تو تکلیف بھی کم ہوتی ہے۔

پہلی رات بیوی کی تواضع، دل داری اور دل جوئی کی جائے۔ اللہ تبارک وتعالیٰ کے پاک نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کو دودھ پلایا (احمد) عموماً لڑکی اپنا گھر چھوڑ کر نئے گھر اور نئے ماحول میں آتی ہے۔ وہ خوف گھبراہٹ اور Nervusness کا شکار ہوتی ہے۔ وہ خاوند اور سسرال والوں کے حوالے سے کئی طرح کے خدشات کا شکار ہوتی ہے۔ اس صورت میں اسے دل جوئی کی سخت ضرورت ہوتی ہے۔ بہتر ہے کہ دونوں دو، دو نفل پڑھ لیں۔ کامیاب اور پُرسکون زندگی کی دُعا کریں۔ اس سے انسان پُرسکون ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے تناؤ (Erection) بھرپور ہوگا اور انزال بھی جلد نہ ہوگا۔ تاہم اگر کسی مرد کو سرعت انزال کا مسئلہ ہے یا خوف ہے کہ انزال جلد ہو جائے گا تو ایسے افراد کے لئے ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ وہ مباشرت سے 2 گھنٹے سے پہلے خود لذتی کر لیں۔ اس سے انسان جسمانی لحاظ سے پُرسکون ہو جاتا ہے اور پھر مباشرت میں جلد انزال نہیں ہوتا۔

ہمارے ہاں پہلی مباشرت کو ضروری سمجھا جاتا ہے ورنہ ولیمہ جائز نہ ہوگا۔ قرآن وسنت کی روشنی میں اس بات کو کوئی حقیقت نہیں ہے۔ ہمارے ہاں عموماً نکاح رات کو بہت لیٹ ہوتا ہے۔ دلہن کو گھر پہنچتے پہنچتے رات کے دو ڈھائی بج جاتے ہیں جس کی وجہ سے دولہا اور دلہن تھک کر چور ہو چکے ہوتے ہیں۔ تھکاوٹ کے علاوہ دونوں خوف، گھبراہٹ اور جھجک کا شکار بھی ہوتے ہیں۔ خصوصاً اگر دونوں پہلے سے ایک دوسرے سے واقف نہ ہوں۔ لڑکے کو عموماً ناکامی جب کہ لڑکی کو مباشرت کی تکلیف کا خوف ہوتا ہے۔ اس خوف اور تشویش (Anxiety) کی وجہ سے عموماً عورت کو فرج (Vagina) کا دہانہ (Entrance) تنگ ہو جاتا ہے اور فرج کے اندر چکناہٹ کی کمی بھی ہوتی ہے جس کی وجہ سے دخول اور مباشرت تکلیف دہ ہو جاتی ہے۔ دوسری طرف لڑکا سمجھتا ہے کہ اگر اس نے پہلی رات مباشرت نہ کی تو لڑکی سمجھے گی کہ شاید خاوند اس قابل نہیں (حالانکہ عورتیں عموماً اس طرح نہیں سوچتیں) جوانی میں ہر مرد جسمانی لحاظ سے نارمل اور جنسی عمل کا پوری طرح سے اہل ہوتا ہے۔ البتہ خوف اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے بعض اوقات اسے تناؤ (Erection) نہیں ہوتا یا عین موقع پر ختم ہو جاتا ہے جو کہ ایک فطری امر ہے۔ کیونکہ خوف، ذہنی دباؤ اور ٹینشن تناؤ کے دشمن ہیں۔ لہٰذا اس صورت حال کے پیش نظر پہلی رات Sex کو زیادہ اہمیت نہ دی جائے چنانچہ پہلی رات مباشرت نہ کرنا دونوں کے لئے مفید ہے۔ ویسے بھی پہلی مباشرت دونوں کے لئے کسی حد تک تکلیف دہ ہوتی ہے۔ تھکاوٹ اور ٹینشن میں یہ تکلیف زیادہ محسوس ہوتی ہے۔

بہتر ہے کہ پہلی رات دونوں میاں بیوی گپ شپ لگائیں۔ ایک دوسرے سے واقفیت حاصل کریں ایک دوسرے سے مانوس ہوں۔

ایک دوسرے کو سمجھیں، ایک دوسرے کی پسند و ناپسند، جذبات احساسات اور خواہشات سے آ گاہی حاصل کریں۔ مباشرت کے علاوہ کئی دوسرے طریقوں سے بھی جنسی لطف حاصل کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً پیار محبت کی باتیں، عورت کو محبت کی باتیں بے حس پسند ہیں۔ میاں بیوی کے حسن و جمال کی تعریف کرے۔ دونوں بوس و کنار سے لطف اندوز ہوں۔ ایک دوسرے کے جسم کے لمس سے لذت حاصل کریں۔ ایک دوسرے کے جسم پر ہاتھ پھیریں، مساج کریں۔ بیوی کو گلے لگائیں، بھینچیں، بغل گیر ہوں، اس کے ساتھ لپٹیں، یہ سب کچھ دونوں کے لئے بہت لطف انگیز ہوگا۔ پھر ایک دوسرے کے ساتھ لپٹ کر سو رہیں لیکن اگر دونوں ایک دوسرے سے پہلے ہی واقف ہوں تو بھی پہلی رات مباشرت ضروری نہیں ہے۔ عموماً تھکاوٹ کی وجہ سے دونوں زیادہ لطف اندوز نہیں ہوتے۔ اگر دونوں فریش ہوں، راضی ہوں، تو پھر مباشرت میں کوئی حرج نہیں۔ لیکن اگر بیوی زیادہ خوف زدہ ہے اسے بہت زیادہ درد محسوس ہو تو پھر مباشرت نہ کریں۔ بیوی کے تعاون اور رضامندی کے بغیر زبردستی مباشرت نہ کی جائے۔ اس سے بیوی کے دل میں نفرت پیدا ہو جاتی ہے بعض اوقات اس نفرت کی وجہ سے بیوی ایک طویل عرصہ مباشرت سے لطف اندوز نہیں ہو سکتی اور مباشرت اور جنسی عمل میں بھرپور شرکت نہیں کرتی۔

تاہم بہتر یہی ہے کہ پہلے ایک دو دن ایک دوسرے کو سمجھنے، مانوس ہونے، ایک دوسرے کے جذبات و احساسات، خواہشات، پسند اور ناپسند کو جاننے میں گزاریں۔ مباشرت کو ایک دو دن ملتوی کرنا دونوں کے لئے بے حد مفید ہے۔ اس سے عورت کا خوف کم ہو جاتا ہے، وہ زیادہ تعاون کرتی ہے۔

دوسری طرف اگر مرد کو سرعت انزال کا خوف یا تناؤ کا مسئلہ ہے تو دو دن مباشرت کی بجائے فور پلے کرنے سے اس کا سرعت انزال اور ناکامی کا خوف بہت حد تک ختم یا کم از کم بہت کم ہو جاتا ہے۔ ان دنوں مباشرت کی بجائے صرف فور پلے سے جنسی لطف حاصل کریں۔ البتہ جب بھی پہلی مباشرت کرنی ہو اس کی باقاعدہ تیاری کریں، شام کو کام سے جلد واپس آ جائیں، کھانا جلدی اور ہلکا (زود ہضم) کھائیں۔ بیوی کی تعریف کریں، اسے بتائیں کہ آپ کو اس رات کا برسوں سے انتظار تھا۔ کام پر بھی آپ اسے یاد کرتے رہے۔

شام کو غسل کر لیں، ٹوتھ برش کرنا نہ بھولیے، اپنے جسم اور لباس کو خوشبو سے معطر کریں۔ فور پلے سے پہلے بیوی کے جسم خصوصاً اعضائے مخصوصہ کو اچھی طرح دیکھ اور جان لیں تاکہ مباشرت میں غلطی کا امکان نہ رہے۔

مباشرت کی منصوبہ بندی کریں، تصور میں سب کچھ کریں۔ مباشرت سے کم از کم 20 تا 30 منٹ پہلے فور پلے سے لطف اندوز ہوں۔ اس کے لئے سب سے پہلے کپڑوں سمیت بیوی سے پیار محبت کریں۔ اس کے سارے جسم پر ہاتھ پھیریں۔ اس سے بغل گیر ہوں۔ اس کے ساتھ لپٹیں، اپنے جسم کو اس کے جسم کے ساتھ ملائیں، بھینچیں اور رگڑیں۔ اس کی گردن پر ہاتھ پھیریں، گردن، رخسار اور ہونٹوں کو چومیں۔ جلدی نہ کریں۔ پہلے اپنے کپڑے اُتاریں پھر اس کے۔ اب اس کے سارے جسم پر مختلف انداز سے ہاتھ پھیریں۔ خصوصاً کندھوں، پیٹ، بازوؤں کے اندرونی حصوں، رانوں کے اندرونی حصوں اور کمر کے نچلے حصے پر۔ اب اس کے سرین (Hips) پستان اور اعضائے مخصوصہ کو اپنے ہاتھوں سے مشتعل کریں (تفصیل فور پلے والے حصے میں دیکھ لیں)۔

پھر ہمارے جسم پر بوسوں کی بارش کر دیں۔ خصوصاً گردن کے پچھلے حصے، پیٹ، رانوں کے اندرونی حصوں کو چومنا اور چوسنا عورت کو بے حد پسند ہے۔ اب ساری توجہ پستانوں پر مرکوز کریں۔ ان کو مختلف انداز سے مشتعل کریں۔ ان کو چومیں خصوصاً نپلز کو چومنے اور چوسنے سے عورت کے جنسی جذبات عروج پر پہنچ جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ اس کے سرین کو مشتعل کریں۔ اعضائے مخصوصہ پر ہاتھ پھیریں۔ ان کو پوری مٹھی اور انگلیوں میں لے کر بھینچیں۔ بیرونی لبوں کو ایک طرف سے پکڑیں اور باہر کو کھینچیں اور چھوڑ دیں۔ 7,6 بار اس طرح کریں۔ پھر دوسری طرف کے بیرونی لبوں کے ساتھ ہی یہی عمل کریں۔ اسی طرح اندرونی لبوں کو بھی باری باری مشتعل کریں۔ بیرونی اور اندرونی لبوں کے درمیان انگلی پھیریں۔ کبھی کبھی فرج کے دہانے کو انگلی سے مشتعل کریں۔ فرج اور مقعد کی درمیانی جگہ کو مختلف انداز سے چھیڑیں۔ آخر میں بظر (Clitoris) کی طرف متوجہ ہوں۔ پہلے اس کی شافٹ (Shaft) کو مختلف انداز سے چھوئیں اور مشتعل کریں۔ پھر اس کی چوٹی (Tip) کو مختلف انداز سے چھیڑیں۔ جلدی نہ کریں۔ فورپلے کم از کم 20 تا 30 منٹ کا ہو۔ اس کے لئے گھڑی استعمال کریں۔ عموماً جنسی جذبات کے عروج میں 5 منٹ بھی 30 منٹ کے برابر لگتے ہیں۔ اس صورت میں فرد فورپلے کو کم وقت دیتا ہے جس کی وجہ سے بیوی کے جذبات پوری طرح نہیں اُبھرتے اور وہ بھرپور لطف نہیں اُٹھاتی۔

اس دوران میں بیوی کی فرج چکنی ہو جائے گی۔ آپ بھی اپنے ذکر (Penis) کو چکنا کر لیں، اس سے دخول میں آسانی ہوگی۔ مباشرت کے لئے طریقہ نمبر 1 (مشنری طریقہ) استعمالکریں۔ اس میں عموماً دخول نسبتاً آسان ہوتا ہے۔

بیوی کی کمر کے نیچے تکیہ رکھ لیں اور اس کے سرین بہت پتلے ہیں تو دو تکیے رکھ لیں۔ اس کی ٹانگوں کے درمیان بیٹھ جائیں۔ بیوی کی ٹانگیں تھوڑی سی کھول لیں اور اوپر کو اٹھائیں۔ شروع میں اس کی ٹانگوں کو اپنے کندھوں پر نہ رکھیں۔ اس سے دخول گہرا ہوگا اور بیوی کو زیادہ تکلیف ہوگی۔ اب ذکر کو (Vulva) کے بالکل نچلے حصے (فرج) میں آرام سے داخل کریں۔ پورا داخل نہ کریں۔ پھر باہر نکال لیں۔ پہلی بار داخل کرنے سے فرج کی چکناہٹ ذکر پر لگ جاتی ہے اس طرح دوسری بار دخول زیادہ آسان ہوگا۔ اب ذکر کو پھر داخل کریں۔ اب پہلے سے ذرا زیادہ داخل کریں۔ بیوی سے کہیں کہ وہ فرج کے مسلز کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دے۔ اس صورت میں اسے تکلیف نہ ہوگی یا بہت ہی معمولی ہوگی۔ تاہم اسے اس تکلیف کو برداشت کرنا ہوگا۔ تکلیف کے ساتھ اسے بے پناہ لطف بھی حاصل ہوگا۔ ایک بار پھر ذکر کو باہر نکال لیں۔ نکالنے اور ڈالنے سے عورت کو بے پناہ لطف ملے گا۔ اب پورا داخل کریں۔ داخل کرنے کے بعد پُرسکون رہیں۔ دخول کے بعد بیوی کے پستانوں اور بظر کو مشتعل کریں۔ عموماً 5 منٹ کے اشتعال سے عورت آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔ پھر آپ آہستہ آہستہ جھٹکے لگائیں اور منزل (Discharge) ہو جائیں۔ اگر آپ ذکر کو بار بار باہر نکالنے اور داخل کرنے میں انزال کا خطرہ ہو تو پھر ایک ہی بار داخل کریں۔ شروع میں تھوڑا بعد ازاں زیادہ۔ دخول کے بعد پُرسکون رہیں کچھ دیر بعد آہستہ آہستہ جھٹکے لگائیں۔ انزال کے قریب رُک جائیں اور پیٹ سے لمبے لمبے سانس لیں ساتھ ہی مقعد کو سکیڑیں۔ انزال کا وقت گزر جانے کے بعد پھر آہستہ آہستہ جھٹکے لگائیں۔ انزال کے قریب رُک جائیں پیٹ سے لمبے لمبے سانس لیں اور مقعد کو سکیڑیں۔ اس کو کئی بار دوہرایا جا سکتا ہے۔

مکمل دخول سے پردہ بکارت پھٹ جائے گا۔ کچھ خون نکلے گا اور بیوی کو کچھ تکلیف بھی ہوگی مگر اسے بے پناہ لذت بھی حاصل ہوگی۔ پردہ پھٹنے کی صورت میں اس رات مباشرت نہ کی جائے۔ لیکن اگر بیوی کو زیادہ تکلیف نہ ہو تو اس کی خواہش اور مرضی سے مباشرت کی جاسکتی ہے۔ بصورت دیگر زخم کو ایک آدھ دن کے لئے مندمل ہونے دیں۔ اگر خون نہ نکلے تو بھی پریشان نہ ہوں۔ اس کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں۔ بعض عورتوں کا یہ پردہ پیدائشی طور پر ہوتا ہی نہیں۔ بعض کا بغیر خون نکلے پھٹ جاتا ہے۔ بعض بچیوں کا کھیل کود اور ماہواری کے دنوں میں صفائی کرتے ہوئے پھٹ جاتا ہے۔ بعض خواتین کا یہ پردہ بہت لچک دار ہوتا ہے وہ پھٹتا ہی نہیں اور یہ بچے کی پیدائش پر ہی پھٹتا ہے۔ پہلی دو چار مباشرتوں میں عورت کو کچھ تکلیف ہوتی ہے بعد ازاں تکلیف نہیں ہوتی اور پھر لطف ہی لطف۔ مرد کے انزال سے پہلے ایک شفاف مادے کے چند قطرے ذکر سے نکلتے ہیں۔ یہ کوئی بیماری نہیں۔ یہ کوپر گلینڈ سے نکلنے والا مادہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے نطفے (Sperm) آسانی کے ساتھ تیرتے ہوئے باہر آجاتے ہیں۔ اس کی وجہ سے پیشاب کی نالی چکنی ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے منی آسانی کے ساتھ باہر نکل آتی ہے۔

بعض اوقات فرج (Vagina) بہت تنگ ہوتی ہے یا جنسی اشتعال کی وجہ سے فرج کا منہ (Entrance) وہاں زیادہ خون آجانے کی وجہ سے سوج کر تنگ ہوجاتا ہے۔ ایسی صورت میں دخول (Penetration) بہت مشکل ہوجاتا ہے۔ اس صورت میں آپ بیس تیس منٹ کے فورپلے کے بعد اپنی شہادت کی انگلی (ناخن کٹے ہوں) چکنی کرکے فرج میں آہستہ آہستہ داخل کریں۔ اس کے ساتھ بیوی سے کہیں کہ وہ فرج کے مسلز کو ڈھیلا چھوڑ دے۔

اس سے کم تکلیف ہوگی۔ کچھ دیر انگلی کو ساکن رکھیں۔ تھوڑی دیر بعد انگلی کو اندر باہر حرکت دیں۔ جب بیوی اسے برداشت کر لے تو پھر انگوٹھے کے ساتھ والی دو انگلیاں چکنی کر کے فرج میں آہستہ آہستہ ڈالیں اور بیوی فرج کے پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دے۔ کچھ دیر بعد ان کو اندر باہر حرکت دیں۔ اس سے عموماً بکارت پھٹ جاتا ہے۔ کچھ خون نکلتا ہے اور معمولی سی تکلیف بھی ہوتی ہے مگر اس سے زبردست جنسی جوش بھی پیدا ہوتا ہے۔ جب بیوی دو انگلیاں برداشت کر لے تو پھر ذکر کو چکنا کریں اور طریقہ نمبر ۱ (مشنری طریق) کے مطابق آہستہ آہستہ فرج میں داخل کریں اور آہستہ آہستہ جھٹکے لگائیں۔ جھٹکے لگانے کے ساتھ ساتھ ایک چکنی انگلی سے بظر اور دوسرے ہاتھ سے بیوی کے پستان کو مشتعل کریں۔ تقریباً 80 فیصد خواتین کو آرگیزم کے حصول کے لئے ان کے بظر کو مشتعل کرنا ضروری ہے ورنہ وہ آرگیزم حاصل نہ کر سکتیں گی۔ انزال کے قریب رُک جائیں اور پیٹ سے لمبے لمبے سانس لیں۔ انزال کا وقت گزر جانے کے بعد پھر اسی عمل کو دہرائیں۔ دو چار بار اس عمل کو دہرانے کے بعد منزل (Discharge) ہو جائیں۔ اگر پردہ بکارت پھٹنے سے بیوی کو زیادہ تکلیف ہو تو زخم کے مندمل ہونے تک ایک آدھ دن کے لئے مباشرت کو ملتوی کر دیں۔ اگر بیوی مباشرت میں بھرپور تعاون کرے اور اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دے تو پہلی مباشرت میں اسے زیادہ تکلیف نہ ہوگی۔ مباشرت سے پہلے دُعا پڑھنا نہ بھولیے۔ دخول کے بعد دونوں میاں بیوی پر غسل واجب ہو جاتا ہے۔ چاہے انزال ہو یا نہ ہو۔

شروع شروع میں جنسی جذبات بھرپور ہوتے ہیں اور عموماً افراد ایک سے زیادہ بار مباشرت کرتا ہے۔ اگر آپ دوبارہ مباشرت کرنا چاہیں تو ذکر کو دھولیں۔ وضو کرنا افضل ہے (مسلم)

ہر نئی مباشرت سے پہلے وضو کرلیا جائے یا صرف ذکر دھولیا جائے۔ یہ سب چیزیں اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم سے ثابت ہیں۔ اگر آپ مباشرت کے بعد سونا چاہتے ہیں تو بہتر ہے کہ ذکر کو دھوکر وضو کرلیں (موطا امام مالک) تیمم بھی کیا جاسکتا ہے (بیہقی) یا صرف وضو کو دھوکر سو جائیں (مسلم)

پہلی مباشرت کے مسائل

مردوں کے مسائل

شادی کے حوالے سے مردوں کا اہم ترین مسئلہ مباشرت میں ناکامی کا خوف ہوتا ہے۔ فرد غلط طور پر سمجھتا ہے کہ شاید وہ شادی کے قابل نہیں اور مباشرت نہ کر سکے گا۔ انسان جیسے سوچتا ہے ویسے ہی ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں اس خوف کی وجہ سے عموماً مرد کو مباشرت کے لئے مطلوبہ تناؤ (Erection) نہیں ہوتا جس کی وجہ سے دخول ناممکن ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں اوّل تو تناؤ ہی نہیں ہوتا، یا پھر بہت معمولی ہوتا ہے۔ تیسری صورت یہ ہوتی ہے کہ اسے تناؤ بالکل ٹھیک ہوتا ہے مگر دخول کے وقت یک دم ختم ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے فرد شرمندہ اور پریشان ہو جاتا ہے۔ جوانی میں یہ مسئلہ تقریباً کبھی جسمانی نہیں ہوتا۔ اگر آپ کو کسی بھی وقت خصوصاً صبح کے وقت تناؤ ہوتا ہے تو آپ بالکل نارمل ہیں آپ کا مسئلہ نفسیاتی ہے۔ سیکس کے حوالے سے معاشرے میں پھیلی ہوئی بے شمار غلط باتوں (Misconceptions) (جن میں سے اہم کا ذکر کتاب کے شروع میں موجود ہے) کی وجہ سے اکثر نوجوان اپنے آپ کو غلط طور پر مردانہ کمزوری کا شکار سمجھ لیتے ہیں۔ انہیں خوف ہوتا ہے کہ وہ مباشرت میں ناکام ہو جائیں گے ان خدشات اور خوف کی وجہ سے فرد مباشرت میں ناکام ہو جاتا ہے ایسی صورت میں آپ بالکل پُرسکون رہیں۔ دو ہفتوں کے لئے مباشرت نہ کریں مگر روزانہ فورپلے کریں۔ بھرپور تناؤ کی صورت میں بھی مباشرت سے بچیں۔ انشاءاللہ دو ہفتے بعد آپ کا مسئلہ ختم ہو جائے گا۔ بصورت دیگر کسی اچھے ماہر نفسیات سے رابطہ کریں۔ ویسے اس کتاب میں اس مسئلے کا حل موجود ہے۔ اس سے فائدہ اٹھائیں۔

دوسرا مسئلہ سرعت انزال کا ہے۔ مردوں کی منی کی نالیاں (Seminal Vesicles) عموماً ساڑھے تین دن میں بھر جاتی ہیں۔ پھر وہ اخراج کا تقاضا کرتی ہیں۔ مختلف وجوہات کی بنا پر غیر شادی شدہ مردوں کی منی (Semen) کا Regular اخراج نہیں ہوتا چنانچہ یہ بھری ہوئی نالیاں معمولی جنسی اشتعال سے منی کو باہر نکال دیتی ہیں اس طرح مرد جلد منزل (Discharge) ہو جاتا ہے بعض اوقات تو دخول کی کوشش ہی میں اخراج ہو جاتا ہے۔ اس صورت حال میں مرد شدید شرمندگی محسوس کرتا ہے۔ بعض اوقات تو دخول کی کوشش ہی میں اخراج ہو جاتا ہے۔ اس صورت حال میں مرد شدید شرمندگی محسوس کرتا ہے۔ یہ کوئی جسمانی بیماری نہیں اور نہ ہی مردانہ کمزوری کی علامت ہے۔ لہذا آپ پریشان نہ ہوں، پُرسکون رہیں۔ (اس کتاب میں اس مسئلے کے بہت سے **حل** موجود ہیں جن کا ذکر متعلقہ باب میں ہوگا) اور ایک دو گھنٹوں کے بعد پھر جنسی کھیل شروع کریں تو تھوڑی دیر میں آپ پھر جنسی عمل کے لئے تیار ہو جائیں گے تو آپ دوبار مباشرت کریں۔ اس بار آپ کی کارکردگی بہت بہتر ہوگی۔ آئندہ بھی کچھ عرصہ روزانہ دوبار مباشرت کریں تو آپ کی کارکردگی بہتر رہے گی۔

عورتوں کے مسائل

شادی کے ابتدائی دنوں میں بہت سی عورتیں اگر چہ فور پلے اور مباشرت سے لطف اندوز ہوتی ہیں مگر ان کی ایک بڑی تعداد فطری طور پر آرگیزم (انتہائے لذت) حاصل نہیں کر پاتی۔ اس کا ذمہ دار عموماً مرد نہیں ہوتا۔ اگر چہ وہ مرد جو سرعت انزال (Premature Ejaculation) کا شکار ہوتے ہیں وہ اس مسئلے کی وجہ سے بیوی کو مطمئن نہیں کر پاتے۔ عورتوں کی ایک بہت بڑی تعداد صرف مباشرت سے آرگیزم حاصل نہیں کر سکتی۔ کچھ عورتیں جوانی کے ابتدائی سالوں میں فطری طور پر آرگیزم سے محروم رہتی ہیں۔ ایسی خواتین کو تو باقاعدہ آرگیزم حاصل کرنا سیکھنا پڑتا ہے۔ آرگیزم والے حصے میں اس موضوع پر تفصیلی گفتگو ہوگی۔

عورتوں کی ایک بہت معمولی تعداد کو مباشرت کا بے حد خوف ہوتا ہے جس کی وجہ سے مباشرت کے وقت ان کے جسم خصوصاً ٹانگیں اکڑ جاتی ہیں اور فرج کا منہ بالکل بند ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے مباشرت ناممکن ہو جاتی ہے۔ یہ ایک بیماری ہے جس کا علاج بہت آسان ہے۔ اس کا تفصیلی ذکر آگے آئے گا۔ بعض عورتوں کو یہ مسئلہ ہوتا مگر پھر ان کے لئے دخول بہت تکلیف دہ بلکہ ناممکن ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ کچھ خواتین کا پردہ بکارت موٹا اور سخت ہوتا ہے جو دخول میں رکاوٹ بنتا ہے۔ ایسی صورت میں کسی خاتون ڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے معمولی آپریشن سے یہ مسئلہ ہو جاتا ہے۔

آفٹر پلے (بعد از مباشرت)

موجودہ ماہرین آفٹر پلے کو بہت اہمیت دیتے ہیں۔ تقریباً تمام ماہرین کے نزدیک یہ مباشرت اور آرگیزم سے بھی بہتر ہے۔ خصوصاً خواتین کے لئے یہ بہت ہی لطف انگیز امر ہے۔ لہذا مباشرت کی تکمیل کے فوراغ بعد ذکر کو باہر نہ نکالیں۔ بیوی سے علیحدہ نہ ہوں بلکہ اس کے جسم کے ساتھ جسم ملا کر لیٹے رہیں اس کے جسم پر ہاتھ پھیریں بوس و کنار کریں۔ اس کے ساتھ بغل گیر ہوں۔ اس کو بھینچیں۔ اس کی تعریف کریں، اسے بتائیں کہ اس کا جسم ریشم کی طرح ملائم ہے۔ اس کے پستان بے حد خوب صورت ہیں اسے یہ بھی بتائیں کہ اس کے ساتھ مباشرت سے آپ نے بے پناہ لطف اٹھایا ہے۔ خصوصاً موجودہ جنسی عمل میں آپ کو سب سے اچھا کیا لگا۔ اس طرح وہ آئندہ بھی آپ کو اس طرح خوشی اور لذت دینے کی کوشش کرے گی۔

ماسٹر اینڈ جانسن کی ریسرچ کے مطابق وہ مرد جو انزال کے بعد بیوی کے جسم کے ساتھ جسم کو ملائے رکھتے ہیں اور ذکر کو فوراً باہر نہیں نکال لیتے ان کا 50 فیصد تناؤ انزال کے بعد برقرار رہتا ہے۔ اس صورت میں اگر بیوی نے ابھی آرگیزم حاصل نہیں کیا تو وہ اپنے بظر کو ذکر کی جڑ کے ساتھ رگڑ کر آرگیزم حاصل کر سکتی ہے۔

یہی بات آج سے 1400 سال قبل اللہ تعالٰی کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ارشاد فرمائی تھی ’’کہ بیوی سے جلد علیحدہ نہ ہو جاؤ تا کہ وہ بھی اپنی ضرورت پوری کر لے۔‘‘

صفائی وغیرہ کے بعد اس کے بازو یا سینے پر سر رکھ کر سو جائیں یا بیوی آپ کے سینے پر سر رکھ کر سو جائے۔

اکھٹے ہونے کا ایک فائدہ یہ ہے کہ آپ کو کسی وقت پھر تناؤ ہو سکتا ہے اس صورت میں دوبارہ جنسی عمل سے لطف اٹھایا جا سکتا ہے۔ مباشرت کے کچھ دیر بعد دونوں اکھٹے نہا بھی سکتے ہیں بیوی کے جسم پر صابن لگائیں، اسے ملیں۔ مقصد میل اُتارنا نہیں بلکہ لطف اندوز ہونا ہے۔ اس کے جسم کا مساج کریں اور پھر اسے خشک کریں۔ شادی کے ابتدائی برسوں (Years) میں نہاتے ہوئے بیوی کے لمس سے آپ کو تناؤ آ سکتا ہے۔ نہاتے وقت مباشرت کا لطف منفرد ہے۔ اکھٹے نہانا اسلام میں ناپسندیدہ عمل نہیں۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے کہ ”اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم میں ایک ہی برتن میں غسل جنابت کرلیا کرتے۔ (بخاری)

غسلِ جنابت

مباشرت میں دخول کے بعد میاں بیوی پر **غسل** لازم ہو جاتا ہے۔ اس کے لئے مرد کا انزال (Discharge) ہونا یا بیوی کا آرگیزم حاصل کرنا ضروری نہیں۔ اس کے علاوہ فرد کسی بھی طرح (احتلام، خود لذتی) منزل ہو جائے تو بھی غسلِ جنابت لازم ہوگا۔ چونکہ جنابت سے انسان ناپاک ہو جاتا ہے لہٰذا جتنی جلدی **غسل** کرکے پاکی حاصل کر لی جائے اتنا ہی بہتر ہے۔

غسل جنابت کے لئے دونوں ہاتھوں کو دھولیا جائے۔ پھر شرم گاہ کو اچھی طرح دھولیا جائے۔ ایک بار پھر ہاتھوں کو اچھی طرح صاف کرلیا جائے۔ اس کے بعد نماز کے وضو کی طرح وضو کرلیا جائے۔ پھر انگلیاں پانی میں تر کرکے بالوں کی جڑوں کا خلال کرلیا جائے پھر پورے جسم پر پانی بہادیا جائے۔ پانی اس طرح بہایا جائے کہ جسم کا کوئی حصہ (ایک بال بھی) تر ہونے سے نہ رہ جائے۔

البتہ خواتین کو اپنے بال کھولنے کی ضرورت نہیں۔ ان پر اسی طرح پانی بہالیا جائے۔ (مسلم، بخاری)

آرگیزم (انتہائے لذت)

(Orgasm)

انتہائے لذت کو آرگیزم کہا جاتا ہے۔ ریسرچ کے مطابق عام مرد ”دو تا ساڑھے تین منٹ میں آرگیزم حاصل کرلیتا ہے۔ کنزی (Kinsey) کی رپورٹ کے مطابق مرد عموماً 18-19 سال کی عمر میں زیادہ آرگیزم حاصل کرتے ہیں۔ تقریباً ہر مرد آرگیزم حاصل کرنے کے ساتھ (Discharge) بھی ہوتا ہے یعنی منی Semen خارج کرتا ہے جس میں نطفے (Sperm) ہوتے ہیں۔ ان نطفوں سے بچے پیدا ہوتے ہیں کچھ مرد انزال کے بعد آرگیزم حاصل کرتے ہیں اور کچھ بغیر آرگیزم کے منزل ہوجاتے ہیں۔ اور بعض مرد انزال کے بغیر بھی آرگیزم حاصل کرلیتے ہیں۔ عموماً ایک مباشرت میں ایک ہی آرگیزم حاصل کرتا ہے۔ ایک ریسرچ میں ایک فرد نے 16 آرگیزم حاصل کرنے کا دعویٰ کیا۔ مرد تقریباً ہمیشہ آرگیزم کے ساتھ منزل بھی ہوتے ہیں۔ بعض مرد تھوڑے وقت میں کئی بار منزل ہوجاتے ہیں۔ کنزی کی رپورٹ کے مطابق ایک مرد 10 منٹ میں تین بار منزل ہوا۔ اس طرح ایک مرد نے تجربہ گاہ میں 36 بار انزال اور آرگیزم حاصل کیا۔ بندر 3 گھنٹوں میں 45 بار منزل ہوجاتے ہیں۔ مرد اور عورت کے آرگیزم کے حصول میں فرق ہے۔

مرد کو آرگیزم کے قریب مزید جنسی اشتعال کی ضرورت نہیں ہوتی جب کہ عورت کو آخری وقت تک اشتعال کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آرگیزم کے قریب اشتعال کو روک دیا جائے تو عورت آرگیزم حاصل نہ کرسکے گی۔

لہٰذا جب عورت آرگیزم حاصل کر رہی ہو اس وقت آپ جو کچھ کر رہے ہوں اسے جاری رکھیں ورنہ وہ آرگیزم سے محروم ہو جائے گی۔ عورت اور مرد کے آرگیزم میں ایک اہم فرق یہ ہے کہ تقریباً ہر مرد آرگیزم حاصل کرنے کے ساتھ منزل (Discharge) بھی ہوتا ہے۔ جب کہ 95 فیصد خواتین مباشرت یا بظر کے اشتعال سے اخراج نہیں کرتیں۔ صرف 5 فیصد عورتیں اخراج کرتی ہیں۔ البتہ جی سپاٹ کے اشتعال سے اکثر عورتیں اخراج کرتی ہیں۔

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ زیادہ سکون اور لذت کے لئے میاں بیوی کا بیک وقت آرگیزم حاصل کرنا ضروری ہے جب کہ جدید ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ اس مفروضے کی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ البتہ ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ وہ عورتیں جو خاوند سے پہلے آرگیزم حاصل کرتی ہیں وہ ان عورتوں سے زیادہ جنسی لطف حاصل کرتی ہیں جو مردوں کے بعد آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ طریقہ کوئی بھی ہو سکتا ہے یعنی چاہے وہ مباشرت سے آرگیزم حاصل کریں یا کسی دوسرے جنسی اشتعال سے مثلاً انگلی وغیرہ۔ عورت کا پہلے آرگیزم حاصل کرنے سے مرد کا بیوی کو مطمئن کرنے کا 90 فیصد خوف اور دباؤ ختم ہو جاتا ہے۔ اس طرح وہ سیکس سے زیادہ لطف اندوز ہوتا ہے۔

اگرچہ اکثر مردوں کا آرگیزم بہت لطف انگیز ہوتا ہے مگر کچھ افراد ایسے بھی ہیں جن کا آرگیزم بھرپور نہیں ہوتا۔ کوئی بھی فرد دو ہفتے کیگل مشق (اس مشق کا ذکر بعد میں آئے گا) کر کے اپنے آرگیزم کو زیادہ لطف اور بھرپور بنا سکتا ہے۔

جہاں تک خواتین کا تعلق ہے ہر عورت ہمیشہ آرگیزم حاصل نہیں کرتی۔ ایک امریکی سروے سے معلوم ہوا ہے کہ وہاں 30 فیصد عورتیں ہمیشہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں اور 10 فیصد کبھی آرگیزم حاصل نہیں کرتیں۔ باقی کبھی حاصل کرتی ہیں اور کبھی نہیں۔ یورپ کی ایک ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ وہاں 38 فیصد عورتیں ہمیشہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ مزید 33 تا 50 فیصد اکثر اوقات آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ عورتیں عموماً 30 سال کی عمر کے بعد زیادہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ کنزی کے Data سے معلوم ہوتا ہے کہ 50 فیصد سے زیادہ عورتیں 90 فیصد اوقات میں آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ آرگیزم حاصل کرنے والی خواتین 100 میں سے 98 بار بظر (Clitoris) کے بلاواسطہ (Direct) اشتعال سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ اگر عورت کے جسم میں کوئی خرابی نہ ہو جو کہ بہت ہی کم ہوتی ہے تو ہر عورت آرگیزم حاصل کر سکتی ہے البتہ کچھ خواتین کا باقاعدہ تربیت حاصل کرنی پڑتی ہے۔ کنزی کے ایک سروے سے معلوم ہوا کہ 30 فیصد عورتیں شادی کے شروع میں (پہلے سال) آرگیزم حاصل نہیں کر پاتیں۔ بہت سی عورتیں پہلی بار آرگیزم حاصل نہیں کرتیں۔

خواتین عموماً بہت ذرائع Roots مثلاً بظر، جی سپاٹ، فرج کے بیرونی حصے، پیڑو، (Moons Area) جنسی لبوں اور پستانوں کے اشتعال سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ بعض خواتین صرف تصور کی مدد سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ ایک فی صد پستانوں کے اشتعال سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ تاہم اکثر عورتیں بظر، جی سپاٹ اور فرج کے اشتعال سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں ماسٹر اینڈ جانسن کا خیال ہے کہ ہر عورت بلاواسطہ یا

بالواسطہ (Directly or Indirectly) بظر کے اشتعال سے ہی آرگیزم حاصل کرتی ہے جب کہ دوسرے ماہرین کی رائے میں تقریباً 80 فی صد خواتین بظر کے بلاواسطہ اشتعال سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں باقی جی سپاٹ اور فرج کے اشتعال سے۔ اگرچہ خواتین دخول سے بہت لطف اندوز ہوتی ہیں مگر اس سے آرگیزم کم ہی حاصل ہوتا ہے۔ تاہم کچھ خواتین گہرے دخول اور زوردار جھٹکوں سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ عورت کو کس قسم کے آرگیزم سے زیادہ لطف حاصل ہوتا ہے۔ عموماً مرد کو پہلے آرگیزم اور عورت کو دوسرے یا تیسرے آرگیزم میں زیادہ لطف حاصل ہوتا ہے۔ ہائیٹ کی رپورٹ کے مطابق اکثر عورتوں کے لئے بظری آرگیزم زیادہ لطف انگیز ہے۔ یعنی اکثر عورتیں دخول کے بجائے بظر کو ہاتھ سے مشتعل کرنے سے زیادہ لطف اندوز ہوتی ہیں۔ بعض دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ مباشرت اور بظری دونوں قسم کے آرگیزم لطف انگیزی کے لحاظ سے برابر ہیں۔ تاہم ان دونوں میں ایک کچھ بہتر ہے تو وہ بظری آرگیزم ہے۔

تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ مباشرت میں آرگیزم کے حصول کے لئے دخول کے بعد عورت کے بظر کو بلاواسطہ مشتعل کرنا ضروری ہے۔ تقریباً 80 فی صد عورتیں صرف اسی طریقے سے آرگیزم حاصل کر سکتی ہیں۔ وہ خواتین جو صرف دخول سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں وہ بھی بظر کے اشتعال کو پسند کرتی ہیں۔ مگر چونکہ عام حالات میں ذکر Penis بظر کو ٹچ نہیں کر سکتا لہذا بظر کے اشتعال کے لئے انگلی کا استعمال ناگزیر ہے۔

عورت کو عام حالات میں آرگیزم کے حصول کے لئے مرد سے 4 گنا وقت اور مسلسل اشتعال کی ضرورت ہے۔

مباشرت میں دخول کے بعد عورت کو آرگیزم حاصل کرنے کے لئے مسلسل 10,8 منٹ تیز جھٹکوں کی ضرورت ہے۔ عموماً کوئی بھی اتنی تیز جھٹکے نہیں لگا سکتا۔ اس لئے اکثر اوقات مرد کو چکنی انگلی سے بظر کو اشتعال کرنا پڑتا ہے۔ انگلی سے بظر کو مسلسل مشتعل کرنے سے عورت عموماً 5,4 منٹ میں آرگیزم حاصل کر لیتی۔ آرگیزم کے بالکل قریب بظر یک دم سکڑ کر غائب ہو جاتا ہے لہٰذا آپ اسی جگہ اشتعال جاری رکھیں حتیٰ کہ عورت آرگیزم حاصل کر لے۔ بعض خواتین اس سے بھی جلدی اور بعض ایک دو گھنٹوں میں آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ یعنی ہر عورت کا آرگیزم حاصل کرنے کا وقت اور انداز مختلف ہوتا ہے۔

اکثر عورتوں کو اپنے آرگیزم کا علم ہوتا ہے۔ مگر کچھ خواتین ایسی بھی ہیں جن کو آرگیزم کے حصول کا احساس نہیں ہوتا۔ آرگیزم کے حصول کے وقت عورت کے جسم میں کئی تبدیلیاں آتی ہیں۔ اس کے جسم کے زیادہ مسلز اکڑ جاتے ہیں خصوصاً عورت کی ٹانگیں اکڑ جاتی ہیں۔ جسم کانپنے لگتا ہے، دل کی دھڑکن اور سانس تیز ہو جاتی ہے اور وہ گہرے سانس لیتی ہے۔ عورت کی فرج کی دیواریں غیر ارادی طور پہ 5 تا 8 بار ہر 8 سیکنڈ کے بعد سکڑتی (Contract) ہیں۔ ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے فرج ذکر کو وقفے وقفے سے بھینچ رہی ہے۔ بظر ڈھیلا ہو جاتا ہے ہر عورت دوسری سے مختلف ہوتی ہیں۔ بعض خواتین جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہیں۔ آنکھیں مند لیتی ہیں اپنی ناف کے نیچے والے حصے کو مردوں کے بالوں والے حصے کے ساتھ زور سے دباتی ہیں۔ پسینے سے شرابور ہو جاتی ہیں۔ خاوند کو کاٹتی ہیں اور خاوند کو ذکر کو باہر نکالنے اور جسم کو پرے ہٹانے سے روکتی ہیں۔

آرگیزم میں عورت کے چہرے کے تاثرات ایسے ہوتے ہیں جیسے وہ تکلیف میں ہو۔ اس کے تقریباً پٹھوں میں سکڑن (Contract) پیدا ہوتی ہے، بشمول بازو، ٹانگیں اور ہاتھوں میں کھنچاؤ کی کیفیت ہوتی ہے۔ بعض خواتین اس دوران میں اپنے خاوند کو اپنے ہاتھوں سے زور سے بھینچ لیتی ہیں۔ ان کے جذبات میں جوش بڑھ جاتا ہے اور جسمانی حرکات پر کنٹرول نہیں رہتا۔ چھاتی کے نپلز واضح طور پر کھڑے ہوجاتے ہیں آرگیزم کے بعد عورت کے جسم کے تمام مسلز ڈھیلے (Relax) ہوجاتے ہیں۔ بعض خواتین آرگیزم کے حصول کے وقت یہ سب کچھ نہیں کرتیں۔ کچھ خواتین آرگیزم سے پہلے بالکل ساکن اور خاموش ہوجاتی ہیں جیسے کوئی آواز سن رہی ہوں۔

بہت سی عورتیں ایک آرگیزم سے پوری طرح مطمئن ہوجاتی ہیں مگر بعض عورتیں ایک آرگیزم کے بعد بھی جنسی طور پر مشتعل (Aroused) رہتی ہیں۔ یہ زیادہ آرگیزم حاصل کرنے والی خواتین ہوتی ہیں ان عورتوں کی تسلی کے لئے ایک سے زیادہ آرگیزم ضرورت ہوتی ہے۔ کنزی کے سروے کے مطابق ایسی عورتوں کی تعداد 14 فی صد ہے۔ ڈاکٹر David کے مطابق ایک عورت ایک گھنٹے میں 40 آرگیزم حاصل کرسکتی ہے ایک دن میں تین بار اور ہر روز۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ ہر عورت ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کرسکتی ہے۔ عورتیں عموماً زیادہ عمر میں زیادہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔

طویل فورپلے کے دوران میں جنسی لحاظ سے بہت زیادہ اشتعال کے بعد اگر عورت کو آرگیزم حاصل نہ ہو تو بعض خواتین شدید تکلیف (Discomfort) محسوس کرتی ہیں۔ اور ان کو Normal ہونے میں 3,2 گھنٹے لگ جاتے ہیں۔ ایسی عورتوں کے گمراہ ہونے کے امکانات ہوتے ہیں۔ ایسی صورت میں آپ چکنی انگلی سے بیوی کے بظر کو مسلسل مشتعل کرکے اسے جنسی سکون فراہم کرسکتے ہیں۔

اگرچہ جنسی سکون اور لذت کا آرگیزم کے ساتھ گہرا تعلق ہے مگر عورت کے لئے ہر بار آرگیزم حاصل کرنا ضروری نہیں۔ ایک ریسرچ میں 50 فی صد ایسی خواتین نے جن کی شادی خوشگوار تھی تسلیم کیا کہ ان کو آرگیزم حاصل کرنے کا مسئلہ ہے یعنی وہ ہر بار آرگیزم حاصل نہیں کرتیں تاہم ان کی شادی خوشگوار ہے۔ دوسری طرف بہت سی ایسی خواتین بھی ہیں جو ہمیشہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں مگر وہ جنسی لحاظ سے پوری طرح مطمئن نہیں ہیں کیونکہ عورت کو آرگیزم کے ساتھ محبت کی بھی ضرورت ہے۔ بہت سی عورتیں آرگیزم حاصل کیے بغیر بھی مطمئن ہو جاتی ہیں۔ ان کے لئے آرگیزم اتنا اہم نہیں۔ ان خواتین کے لئے قربت کا احساس، خاوند کا لمس، خاوند کا ان کے جسم پر ہاتھ پھیرنا، بوس و کنار، ہم آغوش ہونا اور لپٹنا وغیرہ لطف انگیز اور سکون و اطمینان کا باعث ہوتا ہے۔

آرگیزم کا حصول

بہت سی خواتین صرف اس لیے آرگیزم حاصل نہیں کرپاتیں کیونکہ ان کے خاوندوں کو علم نہیں ہوتا کہ وہ بیوی کی آرگیزم کے حصول میں کس طرح مدد کرسکتے ہیں۔ اکثر مردوں کو علم نہیں کہ مردوں کے بالکل اُلٹ عورت کو آرگیزم کے حصول کے لئے کم از کم 20 تا 30 منٹ کے فور پلے کی ضرورت ہے، اور مباشرت میں دخول کے بعد مسلسل جنسی اشتعال کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لاعلمی کی وجہ سے خواتین کی ایک بہت بڑی تعداد اکثر آرگیزم حاصل نہیں کرتی۔ جب ایسی خواتین مسلسل آرگیزم سے محروم رہتی ہیں تو ان کی سیکس میں دلچسپی کم ہو جاتی ہے

بعض عورتیں اس جنسی نا آسودگی کی وجہ سے جنسی سرد مہری (Frigidity) کا شکار ہو جاتی ہیں پھر یہ سیکس سے بچنے کے لئے مختلف قسم کے بہانے کرتی ہیں۔ دوسری طرف جب خاوند کو حسبِ ضرورت سیکس نہیں ملتی تو پھر گھر کا ماحول (Tense) ہو جاتا ہے اور بعض اوقات نوبت طلاق تک پہنچ جاتی ہے۔

آپ مندرجہ ذیل طریقوں کی مدد سے اپنی بیوی کو اکثر جنسی طور پر مطمئن کرسکیں گے۔

1۔ آرگیزم کے حصول کے لئے بنیادی ضرورت یہ ہے کہ آپ باقاعدہ (Regular) سیکس کرتے ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ ہفتے میں کم ازکم ایک یا دو بار Sex ضرور ہونی چاہیے۔ وہ مباشرتوں کے درمیان وقفہ جتنا زیادہ ہوتا ہے۔ عورت اتنی ہی مشکل سے جنسی طور پر بیدار (Arouse) ہوتی ہے۔ چنانچہ آرگیزم حاصل کرنے کا امکان اتنا ہی کم ہو جاتا ہے۔

2۔ خاوند بیوی کو سمجھنے والا اور اس کا خیال رکھنے والا (Caring) ہو۔ آپ کے بیوی کے ساتھ تعلقات بہت خوشگوار ہوں۔ آپ کی بیوی پُرسکون اور ٹینشن سے آزاد ہو۔ آپ بیوی کے جسم اور اس کی ضرورت کو اچھی طرح سمجھتے ہوں۔ آپ کو علم ہو کہ بیوی کے جنسی جذبات کو کس طرح بیدار اور مشتعل کرنا ہے تا کہ وہ جنسی عروج پر پہنچ سکے۔ آرگیزم کے حصول کے لئے مختلف عورتوں کو مختلف قسم کے جنسی اشتعال کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہٰذا آپ بیوی سے پوچھیں کہ آپ اس کے کس حصہ کو کس طرح مشتعل کریں جس سے اسے آرگیزم حاصل کرنے میں آسانی ہو۔ عموماً عورتوں کو علم ہوتا ہے کہ آرگیزم کے حصول کے لئے انہیں کس قسم کے جنسی اشتعال کی ضرورت ہے۔ اس سلسلے میں بیوی کے جسم کو جاننے والی مشق سے بھی فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

3۔ مباشرت سے پہلے کم از کم 30 منٹ کا فور پلے ہو جس کے آخری حصے میں آپ بیوی کے حساس ترین حصوں مثلاً اندرونی لبوں، فرج اور خصوصاً بظر کو بیوی کی پسند کے مطابق مشتعل کریں حتیٰ کہ وہ آرگیزم کے قریب پہنچ جائے تو بیوی آپ کو دخول کا اشارہ کرے۔ دخول کے بعد آپ تیز سٹروک لگائیں تو وہ جلد آرگیزم حاصل کر لے گی۔

4۔ وہ عورتیں جن کے خاوند ان کے بظر کو ذرا زیادہ مشتعل کرتے ہیں وہ ہمیشہ آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ چنانچہ دخول کے بعد آپ بیوی کے بظر کو اس کی پسند کے مطابق مشتعل کریں۔ جب وہ آرگیزم کے قریب پہنچ جائے تو اس کے اشارے پر بظری اشتعال کو جاری رکھتے ہوئے آپ تیز سٹروک لگائیں تو وہ آرگیزم حاصل کر لے گی۔

5۔ بہت سی خواتین دخول کے بعد بیک وقت پستانوں کو چوسنے، نپلز کو دبانے اور بظری اشتعال سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں آپ بھی اس کا تجربہ کر سکتے ہیں۔

6۔ عورتوں کے آرگیزم کے حصول کے لئے ضروری ہے کہ فور پلے اور مباشرت کے طریقوں میں ورائٹی ہو۔ کسی بھی ایک طریقے سے عورت جلد اُکتا جاتی ہے۔ مرد کی نسبت عورت کو ورائٹی کی زیادہ ضرورت ہے۔ اس کتاب میں اس لحاظ سے بہت سا مواد موجود ہے۔ اسے بھرپور انداز سے استعمال کریں۔

7۔ اگر آپ پہلے ہی منزل (Discharge) ہو جائیں تو بھی بیوی سے علیحدہ نہ ہوں، رُک نہ جائیں اسے پیار کرتے رہیں اس کے بظر کو مشتعل کرنا جاری رکھیں حتیٰ کہ وہ آرگیزم حاصل کر لے۔ اگر آپ کو سرعت کا مسئلہ ہے تو اس کا علاج کروائیں آج کے سائنسی دور میں اس کا علاج مشکل نہیں۔ البتہ نیم حکیموں سے بچیں۔

8۔ ایک بہت موثر طریقہ یہ ہے کہ 30 منٹ کو فورپلے کے بعد بیوی بستر پر لیٹ جائے۔ آپ اس کی ٹانگوں کے درمیان گھٹنوں کے بل بیٹھ جائیں۔ اپنے ذکر کو ٹوپی کے نیچے سے بھینچ کر پکڑیں اور اسے آہستہ آہستہ بیوی کے بظر کے ساتھ رگڑیں حتیٰ کہ وہ آرگیزم حاصل کر لے پھر آپ داخل کریں اور مباشرت سے لطف اندوز ہوں۔

9۔ تقریباً 80 فی صد عورتوں کو آرگیزم کے حصول کے لئے بظر کے مسلسل اشتعال کی ضرورت ہوتی ہے۔ 20 منٹ کے فورپلے کے بعد بیوی کے بظر کو چکنی انگلی سے اس کے پسندیدہ طریقے سے مشتعل کریں۔ آرگیزم سے کچھ بظر ایک دم سکڑ کر غائب ہو جاتا ہے۔ مگر آپ اسی جگہ اشتعال جاری رکھیں حتیٰ کہ وہ آرگیزم حاصل کر لے۔ اگر آپ بظر کے سکڑنے کے بعد اشتعال بند کر دیں گے تو وہ آرگیزم حاصل کر لے۔ اگر آپ بظر کے سکڑنے کے بعد اشتعال بند کر دیں گے تو وہ آرگیزم حاصل نہ کر سکے گی۔ بیوی کے آرگیزم کے حصول کے بعد آپ ذکر کر دیں اور مباشرت کریں۔ اگر بیوی دوبارہ آرگیزم حاصل کر لے تو بہتر ہے لیکن اگر وہ دوبارہ آرگیزم حاصل نہ کر سکے تو بھی وہ مطمئن اور خوش ہو گی۔

مباشرت کے بعض طریقے (Positions) ایسے ہیں جن کے اشتعال سے بھی آرگیزم کا حصول آسان ہو جاتا ہے۔

10۔ عام حالات میں مشنری طریقے میں جی سپاٹ کو مشتعل کرنا مشکل ہے لیکن اگر اس طریقہ میں کچھ تبدیلی کر لی جائے تو ممکن ہے۔ اس کے لئے بیوی کی کمر کے نیچے ایک یا دو موٹے تکیے رکھیں۔ اس پوزیشن میں دخول کے وقت بیوی کا بظر خاوند کے جسم کے ساتھ رگڑ کھائے گا۔

تکیوں سے پیڑو (Pelvis) کچھ اوپر ہو جاتا ہے یا پھر دخول کے وقت بیوی اپنی ٹانگیں خاوند کی کمر یا گردن کے گرد لپیٹ لے یا اپنے پاؤں میاں کے کندھوں پر رکھ لے یا وہ اپنے گھٹنوں کو تھوڑا سا اوپر کو اٹھا لے اور اپنے پاؤں میاں کی چھاتی پر رکھ لے۔ ان Positions میں ذکر جی سپاٹ سے ٹکراتا ہے۔ اس طرح بیوی آرگیزم حاصل کر لے گی اور خاوند کو بھی زیادہ لطف آئے گا۔

11۔ آرگیزم کے حصول کے لئے ملکہ کے طریقے میں کچھ تبدیلی کر لی جائے تو یہ آرگیزم حاصل کرنے کے لئے ایک شاندار طریقہ بن جاتا ہے۔ اس میں بیوی دخول کے زاویے اور رفتار کو کنٹرول کر سکتی ہے۔ اس بدلی ہوئی پوزیشن میں بیوی کے آرگیزم حاصل کرنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اس میں خاوند نیچے اور بیوی اوپر ہو گی۔ بھرپور لطف، اطمینان اور تسلی (Satisfaction) کے لئے بیوی پیچھے کو جھک جائے اپنے ہاتھوں کو اپنے پیچھے بستر پر رکھے یا ان کو خاوند کے سر کے ذرا اوپر بستر پر رکھتے ہوئے آگے کو جھک جائے اس پوزیشن میں دخول گہرا ہو گا اور بیوی اپنے بظر اور جی سپاٹ کو ذکر کے ساتھ رگڑ سکے گی اور اس طرح آرگیزم حاصل کر لے گی۔

12۔ اس طریقے میں میاں بیوی پہلو کے بل کہنی کا سہارا لے کر لیٹے۔ اپنی اندرونی ٹانگ کو میاں کی ٹانگوں کے اوپر رکھے۔ تھوڑا سا مڑے تا کہ اس کی دوسری ٹانگ میاں کی ٹانگوں کے درمیان ہو اس طرح کہ بیوی کے سرین (Hips) میاں کی طرف ہوں۔ اس پوزیشن میں دخول گہرا ہو گا اور ذکر بیوی کے جی سپاٹ کو مشتعل کرے گا اور بیوی آرگیزم حاصل کر لے گی۔ ان طریقوں کے ساتھ اگر بظر کو بھی بلاواسطہ (Direct) مشتعل کیا جائے تو آرگیزم کا حصول زیادہ آسان ہو جائے گا۔

جنسی سکون کے متبادل طریقے

(Alternate Methods of Sexual Satisfaction)

یہ حصہ بنیادی طور پر ہماری دوسری کتاب ''ازدواجی خوشیاں......خواتین کے لئے'' کا حصہ تھا مگر پاکستانی معاشرے کی جنسی حساسیت کی وجہ سے اسے وہاں سے نکال کر اس کتاب میں شامل کر دیا گیا ہے۔ بیوی کے لئے اس کا مطالعہ خوشگوار ازدواجی زندگی کے لئے نہایت ضروری ہے تا کہ وہ اپنے خاوند کو بھر پور جنسی تسکین مہیا کر سکے۔

جنسی سکون کے متبادل طریقے

بعض عورتوں کی جنسی خواہش مردوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ اس طرح بعض مردوں کی جنسی خواہش عورتوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ تاہم مجموعی طور پر مردوں کی جنسی خواہش عورتوں سے کچھ زیادہ ہوتی ہے۔ مردوں کی جنسی خواہش شدید جب کہ عورتوں کی کم شدید ہوتی ہے جس کی وجہ سے مردوں کو اپنی جنسی خواہش کو کنٹرول کرنا نسبتاً مشکل ہوتا ہے جب کہ عورتیں عموماً اپنی خواہش کو آسانی سے کنٹرول کر لیتی ہیں۔ مزید براں مرد فوراً جنسی طور پر مشتعل ہو جاتا ہے جب کہ عورت کو جنسی اشتعال اور آرگیزم کے حصول کے لئے مرد سے 10 گنا زیادہ وقت کی ضرورت ہے۔ ہمارے ہاں خواتین عموماً گھروں میں رہتی ہیں جب کہ مرد باہر نکلتا ہے۔ مرد چونکہ فطری طور پر بذریعہ بصارت جنسی طر پر مشتعل ہوتا ہے وہ جب کسی خوب صورت عورت کو دیکھتا ہے تو فوراً جنسی طور پر مشتعل ہو جاتا ہے اور پھر جنسی سکون چاہتا ہے۔ ایسی صورت میں اللہ تبارک وتعالیٰ کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ مرد گھر جائے اور بیوی سے مباشرت کرے۔

مگر بعض اوقات بیوی سے مباشرت نہیں کی جاسکتی۔ مثلاً بیوی حیض میں ہے یا حمل کے آخری دنوں میں ہے۔ اسی طرح بچے کی پیدائش کے بعد بھی تقریباً 40 دن تک تو مباشرت نہیں کی جاسکتی۔ ویسے بعض اوقات مرد کو Tension دور کرنے کے لیے مباشرت کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ مباشرت ٹینشن دور کرنے کا ایک موثر ذریعہ ہے۔

بعض اوقات میاں بیوی میں سے کسی کو بھی ایسی خطرناک بیماری (Aids) ہوتی ہے جو مباشرت میں دوسرے کو منتقل ہوسکتی ہے ایسی صورت میں مباشرت ممکن نہیں ہوتی۔

اسلام میں دین فطرت ہے، اسلام میں اس صورت حال میں ہمارے لیے کیا حکم ہے اس سلسلہ میں ہمیں اللہ تبارک وتعالی کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم سے رہنمائی ملتی ہے۔

☆ حضرت معاذ رضی اللہ تعالی عنہ بن جبل نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم میری عورت حیض میں ہو تو میرے لیے کیا چیز اس سے حلال ہے۔ فرمایا تہبند (ناف) سے اوپر اور اسے بچنا بہتر۔ (ابو داؤد)

☆ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ حائضہ عورت کے ساتھ تم سب کچھ کرو لیکن جماع نہ کرو۔ (مسلم)

☆ زید بن اسلم نے کہا کہ پوچھا ایک شخص نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم سے کیا چیز حلال ہے میرے لیے میری بیوی سے جب کہ وہ حائضہ ہو۔ پس فرمایا آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے خوب مضبوط باندھ لو تہبند اس کا اس کے جسم پر۔ پھر تہبند کے اوپر تیرا کام۔ (موطا امام مالک)

☆ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے سوال کیا گیا کہ مرد کے لئے اپنی عدت سے جب کہ وہ حیض کی حالت میں ہو کس قدر اجازت ہے۔ فرمایا کہ اس کے لئے سب کچھ روا ہے سوائے اس کی شرم گاہ کے۔ (ابن کثیر)

☆ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ میں اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم ایک برتن میں غسل کرتے اور ہم دونوں ناپاک ہوتے اور آپ مجھ کو حکم دیتے پس میں آپ کا تہبند باندھ لیتی بس لگاتے آپ اپنے جسم کو میرے جسم سے یعنی تہبند کے اوپر اوپر اور میں حیض کی حالت میں ہوتی۔ (بخاری۔ مسلم)

احادیث اور قرآن مجید سے معلوم ہوتا ہے کہ ازدواجی زندگی میں اسلام میں واضح طور پر تین چیزوں کو حرام قرار دیا گیا ہے ایک متقصد، دوسرا حیض اور تیسرا انفاس میں مباشرت کرنا۔

ویسے بھی شادی کے بنیادی دو مقاصد ہیں، نسل انسانی کی بقا اور جنسی سکون کا حصول Sex کا اکثر اوقات مقصد اولاد کا حصول نہیں ہوتا۔ بلکہ لطف اور سکون ہوتا ہے۔ اور اس کے لئے مباشرت ضروری نہیں بلکہ جنسی سکون کو کئی طریقوں سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ان طریقوں کو حیض، حمل، بچہ کی پیدائش کے بعد اور عام حالات میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے مثلاً بعض اوقات بیوی کسی وجہ سے نہانا نہیں چاہتی۔ ان میں سے چند درج ذیل ہیں۔

ا۔ مرد کو اپنے اعضائے مخصوصہ (ذکر اور خصیے) کو مشتعل کرنا بے حد پسند ہے مگر عورتیں لاعلمی کی وجہ سے ان کو چھوتے ہوئے شرماتی اور بعض ڈرتی ہیں کہ کہیں خاوند کو چوٹ نہ لگ جائے اور اسے تکلیف نہ ہو۔ ان حساس کے اشتعال سے نہ صرف بے پناہ لطف اٹھاتا ہے بلکہ منزل ہو کر سکون حاصل کر لیتا ہے۔

☆ آپ اپنے خاوند کے ذکر کو مشتعل کریں اس کے ایک ایک انچ کو چھوئیں، سہلائیں، گدگدائیں، تھپتھپائیں، مساج کریں وغیرہ۔ اگر پورا ذکر آپ کی مٹھی میں آ جائے تو اسے بھینچنا خاوند کے لئے بہت لطف انگیز ہے۔ اگر آپ کے میاں کا ذکر موٹا یا زیادہ لمبا ہے تو پھر دونوں ہاتھوں سے پکڑیں اور بھینچیں۔ اپنی انگلیاں ذکر کی جڑ سے اوپر ٹوپی تک پھیریں۔ انگلیوں کو چکر (Swirl) کی صورت میں پھیریں۔ ذکر کے دائیں بائیں انگلیاں پھیریں اور نیچے حرکت کریں ساتھ ساتھ خصیوں کی گولیوں کو بھی چھیڑیں، ٹٹولیں، خصیوں کو آرام اور آہستہ آہستہ مشتعل کریں۔ ان کو پکڑیں۔ ان کے اوپر ہاتھ پھیریں انکے نیچے انگلیاں رکھ کر ان کو اوپر کو اٹھائیں مگر ان کو بھینچنا ہرگز نہیں بھینچنے سے مرد کو شدید تکلیف ہوتی ہے۔

☆ ذکر کو مشتعل کرتے ہوئے اس کے حساس ترین حصوں کی طرف متوجہ ہوں ذکر کی ٹوپی (حشفہ)، ٹوپی کا ہالہ / حاشیہ، ٹوپی کے نیچے والے حصے جہاں ٹوپی شافٹ سے ملتی ہے انہیں مختلف انداز سے مشتعل کریں۔ ٹوپی کو انگلیوں سے اس طرح پکڑیں جیسے بوتل کا ڈھکنا پکڑا جاتا ہے پھر انگلیوں کو ٹوپی کے اوپر اس گھمائیں جیسے ڈھکنا کھول رہی ہوں۔ پہلے یہ سب کچھ خشک ہاتھ سے اور بعد ازاں چکنے ہاتھ سے کریں۔ یہ سب کچھ مرد کے لئے بے پناہ لطف انگیز ہے۔ اس سلسلہ میں خاوند سے مدد لیں اس سے پوچھیں کہ آپ اسے کہاں اور کس طرح مشتعل کریں۔

اشتعال میں تنوع ہو مثلاً دونوں ہاتھ استعمال کریں۔ اس کے ذکر کو اپنی چکنی مٹھی میں پکڑیں اور اس کو اوپر نیچے لے کر جائیں۔ ذکر کی جڑ کو بھینچیں ساتھ ساتھ خصیوں کو بھی چھیڑیں اور سہلائیں۔ اگر ذکر کا سائز بڑا ہو تو دونوں چکنے ہاتھ استعمال کریں۔

ذکر کو پکڑنے کے بعد دونوں ہاتھوں کو اوپر نیچے لائیں۔ یا ایک ہاتھ کو اوپر سے نیچے لائیں اور جب ہاتھ بالکل نیچے پہنچے تو مٹھی کھول دیں۔ پھر دوسرا ہاتھ نیچے سے اوپر تک لے جائیں۔ باری باری کریں ایسا بھی کیا جاسکتا ہے کہ ایک ہی وقت میں ایک ہاتھ اوپر کو جائے اور دوسرا نیچے کو۔

☆ اپنے دونوں چکنے ہاتھ اس کے ذکر کے دونوں طرف رکھیں۔ اب ذکر کو زور سے دبائیں۔ پھر اپنے دونوں ہاتھوں کو اوپر نیچے لے جائیں۔ کچھ دیر تک ایسے ہی کرتے رہیں مرد کے لیے بہت پُرلطف ہے۔

☆ دونوں ہاتھ میاں کے ذکر کے دونوں طرف رکھیں پھر ہاتھوں کو اس طرح حرکت دیں جیسے کہ آپ ہاتھ مل رہے ہیں پہلے خشک ہاتھ سے بعد ازاں چکنے ہاتھ سے یہی حرکت کریں۔

☆ بیوی اپنے میاں کے ذکر کو ایک ہاتھ میں پکڑے اور دوسرے ہاتھ سے ذکر کی ٹوپی کی پکڑ کر لیموں کی طرح نچوڑے۔ پہلے دائیں سے بائیں طرف (Clockwise) اور پھر دائیں سے بائیں 10,10- (Anticlockwise) بار اس طرح کیا جائے میاں اس سے بھرپور لطف اندوز ہوگا۔

☆ ایک ہاتھ سے بیوی خاوند کے ذکر کو پکڑے اور دوسرے ہاتھ سے ذکر کی جڑ (Base) پر اپنے انگوٹھے اور پہلی انگلی کو ملا کر چھلا (Ring) بنائے اور جڑ کو زور سے دبائیں، کبھی ایک انگلی کو اس کی مقعد کے گرد پھیریں۔ یہ سب کچھ خاوند کے لئے بے پناہ لطف انگیز ہوگا۔

اس طریقہ میں آپ کے خاوند کو بالکل وہی لطف ملے گا جو اسے مباشرت میں ملتا ہے۔ خصوصاً اگر آپ کے ہاتھ نرم، ملائم اور گداز ہیں۔

آپ اپنے دونوں ہاتھوں کو چکنا کریں اور پھر دونوں ہاتھوں کو ایک دوسرے کے ساتھ ملایں۔ انگلیوں میں انگلیاں ڈال لیں۔ انگوٹھے ایک دوسرے کے اوپر اچھی طرح پکڑیں پھر خاوند کے ذکر کو اس کے اندر داخل کریں اور اس کو اوپر نیچے حرکت دیں۔ کبھی کبھار انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کو ذرا کس (Tight) لیں اور ذکر کو بھینچ لیں۔ آپ کے خاوند کو وہی مزا آئے گا جو PC مسلز کو بھینچنے سے آتا ہے PC مسلز کی مشق ذکر آگے آئے گا۔

☆ مرد کے لیے پستانوں میں مباشرت اتنی ہی لطف انگیز ہے جتنی فرج میں۔ پستانوں میں مباشرت سے مرد کے ساتھ عورت بھی خوب لطف اندوز ہوتی ہے۔ اس کے کئی طریقے ہیں۔ مثلاً:

A - اگر آپ کے پستان بڑے ہیں تو آپ کرسی پر یا بستر کے کنارے پر بیٹھ جائیں۔ آپ کی ٹانگیں نیچے ہوں۔ آپ کا خاوند آپ کی ٹانگوں کے درمیان کھڑا ہو کر اپنے ذکر کو آپ کے پستانوں کے درمیان رکھے اور آپ کے پستانوں کو ذکر کے گرد لپیٹ دے۔ پستانوں کو آپ بھی پکڑ سکتی ہیں۔ بہتر ہے کہ پستانوں کے درمیان میں ذکر کی شافٹ ہو مگر سارا ذکر بھی ہو سکتا ہے۔ پھر آپ کا میاں سٹروک لگائے دونوں کے لئے لطف انگیز ہے۔ خاوند ذکر کو چکنی کر کے بالکل فرج کا لطف اٹھا سکتا ہے۔ آپ اپنے لطف کے لئے اپنے پستان کو باری باری اس کے ذکر کے ساتھ پریس کر سکتی ہیں یا ذکر کو پکڑ کر اپنے نپلز کے اوپر رگڑیں تو آپ کو بہت لطف آئے گا۔

B - اگر آپ کے پستان چھوٹے ہیں تو پھر طریقہ بدلنا ہوگا۔ میاں پشت کے بل بستر پر لیٹے آپ اس کے اوپر لیٹیں۔ آپ کا منہ اس کے منہ کی طرف ہو اور آپ کے خاوند کا ذکر آپ کے پستانوں کے درمیان ہو اور آپ کی چھاتیوں کو اسی طرح پکڑے کہ وہ ذکر کو لپیٹ لیں۔ اس پوزیشن میں آپ آگے پیچھے سٹروک لگائیں گی۔

C - اس طریقے میں آپ نیچے لیٹیں گی اور آپ کا میاں گھٹنوں کے بل آپ کے اوپر۔ اس کے دونوں گھٹنے آپ کے دونوں طرف ہوں گے اور منہ آپ کے منہ کی طرف ہوگا اس پوزیشن میں آپ اپنے لپتانوں کو ایک دوسرے کے قریب کریں اور خاوند ان کے درمیان ذکر کو داخل کردے گا اس کے ساتھ ہی وہ ہاتھوں سے آپ کے نپلز کو بھی مختلف انداز سے مشتعل کرسکتا ہے۔

D - آپ کے میاں کمر کے بل بستر پر لیٹیں آپ اپنا منہ خاوند کے پاؤں کی طرف کرکے اس کے اوپر لیٹ جائیں۔ آپ اپنے لپتان پکڑیں اور میاں کا ذکر ان کے درمیان میں ہو۔ اس پوزیشن میں میاں آپ کے سرین (Buttocks) کو سہلانے کے علاوہ آپ کی فرج، جنسی لبوں اور بظر وغیرہ کو مشتعل کرسکتا ہے جو آپ کے لئے بہت لطف انگیز ہوگا۔

E - اس پوزیشن میں بیوی کی بجائے میاں کرسی پر یا بستر کے کنارے پر بیٹھے اس کی ٹانگیں نیچے لٹک رہی ہوں۔ آپ میاں کی ٹانگوں کے درمیان گھٹنوں کے بل بیٹھ جائیں، آپ یا آپ کا میاں لپتان پکڑے اور ذکر ان کے درمیان ہو۔

F - آپ تکیوں کے اوپر نیم دراز Half Flat لیٹیں۔ میاں گھٹنوں کے بل آپ کے اوپر بیٹھ جائے کہ اس کے دونوں گھٹنے آپ کے جسم کے دونوں طرف ہوں۔ آپ دونوں میں سے کوئی لپتان پکڑ سکتا ہے جب کہ ذکر ان کے درمیان ہو۔ ذکر کی رگڑ اور سٹروک آپ دونوں کے لئے بہت لطف انگیز ہے۔

4۔ آپ میاں کے ذکر کو سامنے سے یا پیچھے سے اپنی رانوں کے درمیان لیں اور بھینچیں اور دبائیں وغیرہ۔ آپ دونوں کے لئے خصوصاً میاں کے لئے بہت پُرلطف ہے خصوصاً اگر آپ کی رانیں صحت مند اور گداز ہیں۔ یہ طریقہ کھڑے ہو کر اور لیٹ کر دونوں صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ خاوند چکنے ذکر سے سٹروک بھی لگا سکتا ہے۔ ورائٹی کے لئے آپ کے میاں کا ذکر آپ کی رانوں کے درمیان اس طرح ہو کہ ذکر کی شافٹ آپ کے جنسی لبوں کے درمیان میں ہو مگر ٹوپی فرج کے اندر نہ ہو بلکہ باہر ہو اور پھر آپ اسے زور سے دبائیں تو آپ کے لئے بہت پُرلطف ہے۔ اس میں ایک اور تبدیلی اس طرح سے کی جاسکتی ہے۔ آپ کے میاں کا ذکر پیچھے سے آپ کی ٹانگوں کے درمیان اس طرح ہو کہ ذکر کی ٹوپی بظر کو Touch کرے یا بظر کے اوپر ہو اور پھر میاں کا ہر سٹروک دونوں کے لئے بہت لطف انگیز ہے۔ عام مباشرت سے پہلے بھی چند سٹروک لگائے جاسکتے ہیں۔ ان سب طریقوں میں ذکر خشک بھی ہوسکتا ہے اور چکنا بھی۔

5۔ میاں آپ کے کسی بھی فولڈ (Fold) میں مباشرت کرسکتا ہے مثلاً بغل کے اندر۔ آپ کرسی یا بستر کے کنارے پر بیٹھیں میاں کھڑا ہو، جس بغل میں دخول کا ارادہ ہو آپ اپنے اس ہاتھ کو اپنی کمر کے پیچھے لے جائیں۔ اس کے علاوہ کہنی اور گھٹنوں کے فولڈ میں بھی ایسا کیا جاسکتا ہے۔

6۔ آپ کی ناف میں بھی مباشرت ممکن ہے خصوصاً اگر آپ کا جسم گداز اور موٹا تازہ ہے۔ آپ اپنے دونوں ہاتھوں سے ناف کے دونوں اطراف کی جلد سے جنسی لب بنائیں اور میاں کا ذکر اس کے درمیان میں ہو۔ اس کے لئے آپ پشت کے بل نیچے لیٹیں اور میاں گھٹنوں کے بل آپ کے اوپر۔

☆ بعض اوقات بیوی جنسی تسکین چاہتی ہے مگر خاوند کو کسی وجہ (تھکاوٹ، ٹینشن، ذہنی دباؤ) سے تناؤ (Erection) نہیں ہو رہا۔ یا جنسی عمل کے دوران خاوند کا تناؤ ختم ہو جائے تو اس صورت میں خاوند کئی طریقوں سے بیوی کو جنسی سکون اور آرگیزم مہیا کر سکتا ہے۔

1۔ 20,15 منٹ کے فور پلے کے بعد خاوند اپنی ساری توجہ بیوی کے بظر (Clitoris) پر مرکوز کرے۔ اپنی انگلی کو چکنا کرے اور پھر بیوی کی پسند کے مطابق اس کے بظر کو مسلسل مشتعل کرے حتیٰ کہ بیوی آرگیزم حاصل کر لے۔ خواتین عموماً مباشرت کے بجائے بظر کے اشتعال سے زیادہ لطف اندوز ہوتی ہے۔

2۔ جنسی عمل کا آغاز فور پلے سے کریں۔ خاوند پہلے کم حساس حصوں کو مشتعل کرے پھر زیادہ حساس حصوں کو مختلف انداز سے چھیڑے۔ اس کے لئے بیوی پشت کے بل بستر پر لیٹ جائے۔ گھٹنے کھڑے ہوں۔ خاوند اس کی ٹانگوں کے درمیان گھٹنوں کے بل بیٹھے۔ وہ اپنے ذکر کو ٹوپی کے نیچے سے پکڑ کر اسے بیوی کے بظر کے ساتھ مسلسل رگڑے۔ 7,5 منٹ میں بیوی آرگیزم حاصل کر لے گی۔

3۔ بیوی کی جنسی تسکین کے لئے یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے۔ فور پلے کے بعد بیوی پشت کے بل لیٹ جائے۔ ٹانگیں اکھٹی اور گھٹنے کھڑے ہوں۔ خاوند اس کی ٹانگوں کے درمیان بیٹھ جائے۔ اپنی انگلیوں اور انگوٹھے کو چکنا کرے۔ ناخن کٹے ہوں، شہادت اور اس کے ساتھ والی انگلی کو جوڑے ان کے ساتھ والی انگلی کو ہتھیلی کی طرف موڑ یعنی بند کر لے، انگوٹھا کھڑا ہو۔ اب میاں دونوں انگلیاں بیوی کی فرج کے اندر داخل کرے اور اس کو اس طرح اندر باہر حرکت دے کہ انگوٹھا ہر بار بظر کو چھوئے اور چھوٹی انگلی ہر بار مقعد اور فرج کے درمیانی حصے کو مشتعل کرے۔ عموماً چار پانچ منٹ کے اندر بیوی زبردست آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔

بھرپور ازدواجی خوشیاں

☆ بھرپور ازدواجی خوشیاں حاصل کرنے کے طریقے
☆ مباشرت کے وقت کو بڑھانا
☆ ایک مباشرت میں زیادہ آرگیزم حاصل کرنا

بھرپور ازدواجی خوشیاں حاصل کرنے کے طریقے:

پاکستان میں عموماً خواتین جنسی زندگی میں بھرپور شرکت نہیں کرتیں اور وہ بالکل غیر فعال (Inactive) رہتی ہیں۔ اس کی ایک وجہ مشرقی شرم و حیا ہے اور دوسری سیکس کے حوالے سے عدم معلومات جس کی وجہ سے وہ سیکس سے پوری طرح لطف اندوز نہیں ہوتیں۔ اس لیے وہ سیکس مہیا کرنے کو بھی میاں کے دوسرے کاموں مثلاً کپڑے استری کرنا، جوتے پالش کرنا وغیرہ کی طرح ایک کام سمجھتی ہیں جسے وہ بالکل Enjoy نہیں کرتیں مگر نہ چاہتے ہوئے بھی انہیں یہ کرنا پڑتا ہے۔ دوسری طرف مرد عورت کے جنسی تقاضوں سے پوری طرح آگاہ نہیں۔ اسے علم ہی نہیں کہ عورت کو جنسی طور پر بیدا ہونے کے لئے مرد سے 10 گنا اور آرگیزم کے حصول کے لئے 4 گنا زیادہ وقت کی ضرورت ہے۔ اسے تو یہ علم بھی نہیں کہ 80 فی صد عورتیں صرف مباشرت اور دخول سے جنسی اطمینان حاصل نہیں کرتیں۔ جس کی وجہ سے وہ بیویوں کی جنسی زندگی کو نہ صرف پُرلطف نہیں بنا سکتے بلکہ اکثریت تو ان کو مطمئن بھی نہیں کر پاتی۔ اس جنسی عدم اطمینان کی وجہ سے کچھ خواتین برائی کی طرف نکل جاتی ہیں۔ کچھ علیحدگی اختیار کر لیتی ہیں اور ایک بڑی تعداد گھٹ کر رہ جاتی ہے۔

گزشتہ دنوں مجھے ایک خاتون نے فون کیا کہ وہ ساری زندگی کبھی جنسی سکون حاصل نہیں کر سکیں۔ انہوں نے بتایا کہ جب میاں کی انتہا ہوتی ہے تب ان کی ابتدا ہوتی ہے۔ میاں تو دودھ پی کر سو جاتا ہے مگر وہ ساری رات تڑپتی رہتی ہیں۔ ایک اور خاتون میرے کلینک آئیں انہوں نے بتایا کہ انہوں نے کبھی جنسی سکون حاصل نہیں کیا اور اب وہ جنسی سکون اور اطمینان کے لئے گناہ کی طرف مائل ہیں۔ ایسی عورتیں یا تو گناہ میں ملوث ہو جاتی ہیں یا پھر آہستہ آہستہ Sex میں دلچسپی کھو دیتی ہیں اور جنسی سرد مہری Frigidity کا شکار ہو جاتی ہیں۔

پوری دُنیا میں میاں بیوی کے 90 فی صد جھگڑے غیر متوازن مباشرت کا نتیجہ ہیں۔ ہمارے ہاں گھریلو جھگڑوں کی ایک بہت بڑی وجہ جنسی عدم اطمینان ہے۔ دوسری طرف یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ وہ شادی جس میں سیکس بھرپور ہو زیادہ خوشگوار اور دیرپا ہوتی ہے۔ یعنی خوشگوار جنسی زندگی خوشیوں کی ایک اہم کلید ہے۔ بہ الفاظ دیگر ازدواجی زندگی کو خوشگوار اور پُرجوش بنانے کے لئے سیکس کا کردار بنیادی ہے۔

تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ خوشگوار زندگی کی بنیاد خوشگوار ازدواجی زندگی ہے۔

قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ:

’’پھر ازدواجی زندگی کا لطف تم ان سے اٹھاؤ۔‘‘ (النسا ۲۴)

ایک دوسری آیت میں ارشاد ہے:

’’لوگوں کے لئے دنیوی لذت کی محبت آراستہ کر دی گئی، یہ ہے عورتیں اور بیٹے۔‘‘

ہاں 90 فی صد لوگوں کو علم ہی نہیں کہ ازدواجی زندگی کو کیسے پُر لطف بنایا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے علم کی ضرورت ہے۔ آپ سیکس کے بارے میں جتنی زیادہ صحیح معلومات حاصل کریں اور ان کو استعمال کریں ازدواجی زندگی اتنی ہی خوشگوار ہوگی۔ ہمارے ہاں تو مردوں کو یہ علم ہی نہیں کہ مباشرت کی Exact جگہ کون سی ہے۔ اس سلسلے میں ہم نے ایک سروے کیا۔ یقین کریں ایک بھی شادی شدہ مرد کو اس کا علم نہ تھا۔ ازدواجی خوشیوں کے حوالے سے فطری طور پر مرد اور عورت کی پسند میں فرق ہے۔ مرد فوراً مباشرت چاہتا ہے جب کہ عورت مباشرت سے پہلے پیار کی باتیں اور رومانس چاہتی ہے۔

بنیادی طور پر یہ کتاب مردوں کے لئے لکھی گئی ہے۔ اس میں زیادہ تر ایسی معلومات فراہم کی گئی ہیں جن کی مدد سے آپ نہ صرف مجموعی طور پر اپنی ازدواجی زندگی کو خوشگوار بناسکیں گے بلکہ خاص طور پر مرد حضرات اپنی بیویوں کو زیادہ جنسی خوشیاں مہیا کرسکیں گے۔ دوسری طرف ''ازدواجی خوشیاں......خواتین کے لئے'' میں زیادہ تر ایسی چیزوں کا ذکر ہے جن کی مدد سے بیویاں اپنے خاوندوں کو بھرپور جنسی لطف فراہم کرسکیں گی۔ بہتر ہے کہ مرد حضرات، خواتین والی کتاب کا بھی بغور مطالعہ کریں۔ جب آپ ان کتب میں فراہم کی گئی معلومات پر عمل کریں گے تو خواتین نہ صرف جنسی عمل میں بھرپور شرکت کریں گی بلکہ ان کو بھی آپ کی طرح اس رات کا بے چینی سے انتظار ہوگا جس میں انہیں بھر بھرپور جنسی لطف اور سکون ملے گا۔

1۔ بھرپور جنسی لطف کے لئے پہلی ملاقات پر بیوی کو ہماری کتاب ''ازدواجی خوشیاں......خواتین کے لئے'' تحفے میں دیں۔

اس کتاب کے مطالعے سے بیوی نہ صرف آپ کو بے پناہ جنسی لذت اور سکون دے سکے گی بلکہ آپ کے جنسی مسائل مثلاً سرعت انزال وغیرہ کو حل کرنے میں بھی آپ کی مدد کر سکے گی۔ بیوی کی مدد سے اس مسئلے کو آسانی سے حل کیا جا سکتا ہے۔ اس کتاب کے مطالعے کے بغیر بیوی آپ کو بھرپور ازدواجی خوشیاں نہ دے سکے گی۔

2۔ پاکستان میں ازدواجی خوشیوں کے راستے میں سب سے بڑی رکاوٹ ماحول ہے۔ ازدواجی لطف انگیزی کے لئے ماحول پُرسکون ہو۔ شور وغل مرد کے جذبات کو فوراً سرد کر دیتا ہے۔ اصولی طور پر میاں بیوی کے لئے علیحدہ کمرہ ہونا چاہیے جو ہر قسم کی مداخلت سے محفوظ ہو۔ بد قسمتی سے ہمارے ہاں تقریباً 90 فی صد میاں بیوی کو الگ کمرہ میسر نہیں۔ جس کی وجہ سے ان کو ہمیشہ بچوں کے جاگ جانے، کسی کے آ جانے کا ڈر ہوتا ہے یا ”پکڑے“ جانے کا خوف ہوتا ہے۔ چنانچہ ہمارے ہاں 90 فی صد لوگ ازدواجی لوگ سے بھرپور لطف اندوز نہیں ہو سکتے۔ کیونکہ اس صورت میں میاں ”کام“ کو جلدی نپٹانا چاہتا ہے۔ اسے فور پلے کا موقع نہیں ملتا بیوی کے لئے کم از کم آدھ گھنٹے کے فور پلے کی ضرورت ہے۔ نتیجتاً بیویاں آرگیزم حاصل نہیں کر پاتیں اور خاوند کی وجہ سے سرعتِ انزال کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں سرعت انزال کی ایک بڑی وجہ یہی ہے۔

یہ مسئلہ ورکشاپ اور سیمینار کے دوران میں زیادہ واضح ہو کر سامنے آیا۔ اس کے **حل** پر غور و فکر کیا گیا ایک تجویز یہ سامنے آئی کہ شہروں کی حد تک حکومت یا معیاری پرائیویٹ سیکٹر میں ”شادی ہال“ کی طرح ”ازدواجی گھر“ قائم ہوں، جہاں کمرے ”حجلہ عروسی“ کی طرح سجے ہوئے ہوں۔ یہ کمرے ایک دو گھنٹے کے لئے اصلی میاں بیوی کو معمولی کرایے پر دیے جائیں، جہاں وہ ہفتہ وار ازدواجی **لطف** اٹھا سکیں۔

اس سکیم میں خرابی کے امکانات موجود ہیں۔ اس سہولت کا غلط استعمال کیا جا سکتا ہے۔ تاہم تھوڑے غور و فکر کے بعد ایک پاکیزہ اور قابل عمل سسٹم کیا جانا کوئی مشکل نہیں۔

کمرہ ایسی جگہ ہو کہ آپ کی آوازیں دوسرے لوگ نہ سن سکیں۔ بیڈ کافی کھلا ہو تا کہ آسانی کے ساتھ حرکت کی جا سکے۔ کمرے کے ماحول کو رومانٹک، پُرکشش اور پُراسرار بنائیں۔ کمرے کو پُرکشش بنانے کے لئے کچھ سرمایہ کاری کریں۔ اس سلسلے میں کنجوسی نہ کریں۔ بستر کی چادر اور تکیے ریشمی، ساٹن اور سلکی ہوں۔ بستر بہت نرم نہ ہو اس میں فرد نیچے دھنس جاتا ہے اور حرکت کرنی مشکل ہو جاتی ہے۔ کمرے کا ماحول کو پُراسرار رومانٹک بنانے کے لئے کمرے میں موم بتیاں روشنی کریں۔ اپنی پسند کے مطابق ایک یا زیادہ موم بتی کی روشنی نہ صرف مدھم اور ٹھنڈی ہوتی ہے بلکہ اس رشنی میں بیوی زیادہ خوب صورت اور پُرکشش نظر آتی ہے یا پھر کمرے کی روشنی رنگین اور دھیمی ہو۔ تنوع کے لئے رنگوں کو بدلتے رہیں۔ سردیوں میں آتش دان جلائیں اور اس کے سامنے قالین اور گدے رکھیں اور وہاں جنسی عمل سے لطف اندوز ہوں۔

3۔ جدید ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ سیکس کا خوشبو کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ خوشبو انسان کی خواہش محبت اور جوش شہوت کے جذبات کو ابھارتی ہے۔ چنانچہ جنسی عمل سے پہلے کمرے میں دونوں خصوصاً بیوی کی پسند کا ائرفریشنر چھڑک لیں۔ اپنے کپڑوں اور جسم پر بیوی کی پسند کا پرفیوم لگائیں۔ بیوی کے جسم کے مختلف حصوں پر اپنی پسند کا پرفیوم چھڑکیں جو بیوی کی ناپسند نہ ہو۔ اس سے آپ کے محبت کے جذبات خوب بھڑکیں گے اور آپ سیکس سے زیادہ اندوز ہو سکیں گے۔

4۔ بھرپور ازدواجی خوشی حاصل کرنے کا بنیادی اصول یہ ہے کہ آپ کو علم ہو کہ آپ سیکس میں کیا چاہتے ہیں اور پھر اسے حاصل کریں۔ ہمارے ہاں اکثر مردوں کو علم ہی نہیں ہوتا کہ سیکس میں انہیں کیا چیز بھرپور جنسی خوشی دیتی ہے لہٰذا سب سے پہلے آپ یہ جانیں کہ آپ سیکس میں چاہتے کیا ہیں؟ اس کا ایک موثر طریقہ یہ ہے کہ آپ کی بیوی آپ کے جسم کو مختلف انداز سے مشتعل کرے۔ اس سے آپ کو علم ہو جائے گا کہ سیکس میں آپ کو کون سی چیز سب سے زیادہ لطف دیتی ہے۔ اس سلسلے میں ہماری کتاب ”ازدواجی خوشیاں ..... خواتین کے لئے“ میں فور پلے والے حصے کا بغور مطالعہ کریں۔ اس کے علاوہ آپ خود بھی مختلف چیزیں Try کریں تجربات کریں، اور پھر نوٹ کریں کہ آپ کو کیا اچھا لگتا ہے۔ اس سلسلے میں ماہرین کا خیال ہے کہ شادی کے ابتدائی دنوں میں میاں بیوی ایک دوسرے کی پسند، ناپسند اور ترجیحات سے آگاہ ہو جائیں۔ پھر بیوی کو بتائیں کہ آپ کو سیکس میں کیا اچھا لتا ہے۔ اس طرح اس سے پوچھیں کہ وہ کیا چاہتی ہے۔ آپ اسے کہاں اور کیسے مشتعل کریں۔ اگر آپ شرمیلے ہیں اور جھجک کی وجہ سے زبانی اپنی ضروریات سے بیوی کو آگاہ نہیں کر سکتے تو اس کا ایک حل یہ ہے کہ پہلے آپ تصور میں مشق کریں۔ یعنی آپ تصور کریں کہ آپ اپنی ضروریات سے اپنی بیزی کو آگاہ کر رہے ہیں۔ بڑی تفصیل کے ساتھ تصور کریں کئی دن کی مشق کے بعد جب آپ تصور میں بتاتے ہوئے پُرسکون محسوس کریں تو پھر حقیقت میں اپنی بیوی کو اپنی پسند اور ناپسند سے آگاہ کریں۔ یہ گفتگو پُرسکون ہوں۔ بیوی پر تنقید نہ کریں الزام نہ دیں۔ بہتر ہے کہ گفتگو مثبت ہو۔ یہ بتانے کے بجائے کہ آپ کو کیا ناپسند ہے یہ بتائیں کہ آپ کو کیا پسند ہے۔

اگر آپ اپنی بیوی کے ساتھ سیکس کے موضوع پر کھل کر گفتگو نہیں کر سکتے تو آپ ایک اور طریقے سے اپنی بیوی کو اپنی ضروریات سے آگاہ کر سکتے ہیں۔ مثلاً سیکس میں جو چیزیں آپ کو کم مل رہی ہیں یا نہیں مل رہیں ان کے حوالے سے بیوی کو ایک خواب سنائیں اسے بتائیں کہ آپ نے خواب دیکھا جس میں بیوی وہ سب کچھ کر رہی تھی جو آپ چاہتے ہیں۔ اسے تفصیل کے ساتھ بتائیں اسے بتائیں کہ اس سے آپ کو بے پناہ لطف ملا۔ اُمید ہے کہ اس گفتگو کے بعد آپ کو وہ سب کچھ مل جائے گا۔

بیوی کو ان چیزوں کے بارے میں بتائیں جو وہ آپ کو پہلے ہی دے رہی ہے۔ اسے بتائیں کہ یہ چیزیں آپ کو بے حد پسند ہیں۔ آئندہ یہ چیزیں آپ کو زیادہ ملیں گی۔ وہ چیزیں جو آپ کو کم ملتی ہیں یا نہیں ملتیں ان کے بارے میں بیوی سے اس طرح بات کریں کہ وہ چیزیں آپ کو پہلے ہی مل رہی ہیں۔ مثلاً اسے کہیں کہ مباشرت کے دوران میں اس کا آپ کے خصیوں کو چھیڑنا آپ کو بے حد لطف دیتا ہے (حالانکہ اس نے شاید ہی کبھی ایسا کیا ہو) قوی امکان ہے کہ آپ یہ چیزیں مستقبل میں حاصل کر سکیں گے۔

آپ لکھ کر بھی ایک دوسرے کو اپنی ضروریات سے آگاہ کر سکتے ہیں۔ اس کے کئی طریقے ہو سکتے ہیں مثلاً:

A - دونوں میں ہر ایک کاغذ پر علیحدہ علیحدہ ان چیزوں کا خلاصہ تیار کرے جو اسے جنسی زندگی میں سب سے زیادہ پسند ہیں۔ پھر کاغذ بدل لیں۔ اس طرح دونوں ایک دوسرے کی پسند سے آگاہ ہو جائیں گے۔

B - دونوں اپنی اپنی لسٹ تیار کریں جن میں ان پانچ چیزوں کا واضح ذکر ہو جو آپ فور پلے اور مباشرت میں چاہتے ہیں۔ پھر لسٹ بدل لیں۔

C - میاں بیوی میں ہر کوئی 30 سیکنڈ کے اندر اندر وہ تین جنسی عمل لکھے جو اسے سب سے زیادہ پسند ہیں۔ سوچنا نہیں۔ اس طرح ہر ایک کی فطری اور حقیقی ضروریات سامنے آ جائیں گی۔ پھر کاغذ بدل لیں۔ اگر آپ کے لئے سیکس کے حوالے سے کھل کر بات کرنا مشکل ہے اور لکھنا بھی آسان نہیں تو پھر ایک اور طریقہ اختیار کیا جا سکتا ہے۔ جنسی عمل کے دوران میں اپنی پسندیدہ چیزوں پر خوشگوار آوازیں نکالیں، آہیں بھریں، کراہیں، غرائیں، چیخیں اور چلائیں۔ بیوی سمجھ جائے گی کہ یہ عمل آپ کو پسند ہے تو پھر وہ مزید وہی کرے گی۔ اگر بیوی کوئی ایسی چیز کی طرف لے جائیں۔ اس کا ہاتھ پکڑیں جہاں چاہتے ہیں وہاں لے جائیں اور جیسی حرکت آپ چاہتے ہیں ویسی حرکت کریں، وہ فوراً سمجھ جائے گی کہ آپ کو کیا پسند ہے تو پھر وہی کرے گی۔

بیوی کو اپنی ضروریات بتانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ اس کے ساتھ وہی کریں جو آپ چاہتے ہیں کہ وہ آپ کے ساتھ کرے۔ پھر اسے بتا بھی دیں کہ آپ کا کیا مقصد ہے۔ یا پھر اس کے ہاتھ کو پکڑیں۔ اس کی انگلیوں میں انگلیاں ڈالیں اور اپنے پسندیدہ مقام دباؤ اور رفتار کے حوالے سے اس کی رہنمائی کریں۔ جب وہ ٹھیک کرتے تو یہ بتانے کے لئے کہ آپ کو پسند ہے کرانے کی خوشگوار آوازیں نکالیں۔

عموماً میاں بیوی کی پسند ایک جیسی نہیں ہوتی۔ ایک دوسرے کی پسند میں فرق ہوتا ہے۔ ایک کو ایک چیز پسند ہے تو دوسرے کو دوسری۔ مثلاً ایک کو مباشرت کے وقت اندھیرا پسند ہے جب کہ دوسرے کو ہلکی روشنی۔ اس صورت میں مصالحت کا رویہ اختیار کریں یعنی مانو اور کچھ منواؤ۔ ایک بار آپ اپنی پسند کی چیزیں حاصل کریں اور دوسری بار بیوی کی پسند کی چیزیں اس کو دیں

ایسا بھی ہوسکتا ہے کہ سیکس کبھی صرف بیوی کے لئے ہو اور کبھی صرف خاوند کے لئے۔ یا پہلے بیوی کی ضرورت پوری کریں اور پھر اپنی۔ اس دوران میں دونوں کو علم ہو کہ کیا کرنا ہے۔ اس کے لئے اس کتاب میں بہت سے Ideas موجود ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ ایک دوسرے کے جنسی جذبات کا احترام کریں۔

5۔ خوشگوار اور پُرلذت جنسی زندگی کا انحصار میاں بیوی کے اچھے (Decent) تعلقات پر ہے۔ خصوصاً خاوند محبت کرنے والا اور خیال رکھنے والا (Caring) ہو۔ باہمی دوستی، احترام اور اعتماد اچھے تعلقات کے لئے بہت ضروری ہے۔ ٹینشن Hostility اور اختلافات سے بچا جائے خصوصاً مباشرت کے وقت۔

6۔ سیکس سے بھرپور پُرلطف اندوز ہونے کے لئے وقت، تیاری، منصوبہ بندی اور ورائٹی کی ضرورت ہے۔ ایسی سیکس کے لئے جس سے دونوں میاں بیوی لطف اندوز ہوں سیکس کم از کم ایک گھنٹہ وقت درکار ہے۔ مرد سیکس کے لئے فوراً ہو جاتا ہے جب کہ عورت کو کم از کم 30 منٹ کی ضرورت ہے۔ پھر 5,10 منٹ مباشرت اور 10,5 منٹ آفٹر پلے کے لئے۔

جنسی عمل کی باقاعدہ تیاری کی جائے، کام سے جلد فارغ ہو جائیں۔ غسل کر لیں، ضروری سامان مثلاً تیل اور کپڑا وغیرہ اکٹھا کریں۔ مباشرت سے تھوڑی دیر پہلے آرام سے بیٹھ جائیں اور ان جنسی اعمال کا جائزہ لیں جو آپ کے لیے بہت لطف انگیز ہیں مثلاً کسی خاص قسم کا فورپلے، کوئی خاص پوزیشن پھر کوئی ایسی سرگرمی (Activity) منتخب کریں جو آپ نے کبھی نہ کی ہو اور آپ اس کا تجزیہ کرنا چاہتے ہیں۔ اس سارے عمل کو پہلے تصور میں کریں۔

اس کی کئی بار مشق کریں اور پھر عملی طور پر کریں۔ ایک ہی چیز کو بار بار نہ کریں بلکہ تخلیقی (Creative) بنیں۔ نئی چیزیں سوچیں اور پھر ان پر عمل کرکے خوب لطف اٹھائیں۔ ہر بار ایک آدھ چیز نئی سوچیں اور اس پر عمل کریں۔

ے۔ جنسی زندگی سے بھرپور لطف اندوز ہونے کے لئے ضروری ہے کہ آپ کو معلوم ہو کہ کن حالات میں آپ سیکس سے زیادہ لطف اندوز ہوتے ہیں اور کن حالات میں لطف سے محروم رہتے ہیں۔ اس کے لئے سادہ مشق کریں۔ اپنے ماضی کا جائزہ لیں اور 2,3 ایسے واقعات یاد کریں جب آپ کے جنسی جذبات بہت بھڑکے تھے اور آپ نے جنسی عمل سے لطف اٹھایا تھا۔ ان مواقع کی خاص باتوں کو نوٹ کریں، مثلاً ان مواقع پر آپ زیادہ پُرسکون تھے، تھکے ہوئے نہ تھے بلکہ آرام دہ حالت میں تھے۔ سر پر کام سوار نہ تھا، جلدی نہ تھی، غسل کیا تھا، کوئی خاص پرفیوم استعمال کیا تھا۔ مباشرت رات کو جلدی کی تھی۔ آئندہ انہی حالات میں ہی جنسی عمل سے لطف اندوز ہوں۔ اسی طرح 2,3 ایسے مواقع تلاش کریں جب آپ جنسی طور پر زیادہ مشتعل نہ تھے اور آپ جنسی عمل سے زیادہ لطف اندوز نہ ہوئے تھے بلکہ بور ہوئے تھے۔ ان مواقع کی خاص باتوں کو نوٹ کریں، مثلاً آپ جلدی میں تھے۔ تھکے ہوئے تھے کوئی ٹینشن تھی، بیوی سے تو تکار ہوئی تھی، بیوی کے جسم سے ناپسندیدہ بو آ رہی تھی۔ آئندہ ایسے حالات میں جنسی عمل سے پرہیز کریں۔ کیونکہ اگر آپ بار بار ان حالات میں جنسی عمل کریں گے تو آہستہ آہستہ آپ کی جنسی گرمجوشی مدھم پڑ جائے گی۔

اگر آپ کو اس طرح کے سابقہ واقعات یاد نہیں آ رہے تو آپ آئندہ ایک ماہ کے جنسی تجربات کا ریکارڈ رکھیں اور نوٹ کریں کہ کن حالات میں آپ نے سیکس سے زیادہ لطف اٹھایا کن حالات میں بور ہوئے۔ پھر ان سے فائدہ اٹھائیں۔

سیکس میں وقت کی بہت اہمیت ہے بعض افراد رات کو جلد اور بعض دیر سے زیادہ لطف اٹھاتے ہیں۔ اسی طرح بعض رات کے بجائے صبح کے وقت لطف اندوز ہوتے ہیں۔ تجربہ کریں اور نوٹ کریں کہ آپ کس وقت سیکس سے زیادہ لطف اٹھاتے ہیں۔

8۔ بیوی کے ساتھ مل کر طے کریں کہ جنسی عمل ہفتہ وار یا ماہانہ کتنی بار ہوگا اور کب ہوگا جدید زبان میں اسے Sex Date کہا جاتا ہے۔ اس تصور نے ازدواجی زندگی کے لطف میں بہت اضافہ کردیا ہے۔ اس صورت میں دونوں زیادہ وقت نکال سکتے ہیں۔ بھرپور تیاری کرسکتے ہیں اور Sex کی زبردست پلاننگ کرسکتے ہیں۔ مگر کبھی کبھار سرپرائز Surprize بھی دیں۔ طے شدہ وقت سے ہٹ کر بھی مباشرت کریں۔ کسی غیرمتوقع جگہ مثلاً باتھ روم میں جنسی عمل سے لطف اٹھائیں۔ جنسی زندگی میں جوش کو برقرار رکھنے کے لئے سرپرائز بہت موثر ہے۔ اس میں Sex Date کا تصور شروع ہی سے موجود ہے۔

حضرت اوس بن اوس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ اللہ رب العزت کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا جو شخص جمعہ کے روز غسل کرے اور (بیوی سے ہم بستری کرکے اسے بھی) غسل کرائے (جمعہ پڑھنے کے لئے مسجد میں) جلد آئے تو اسے (مسجد میں جانے اور آنے والے) ہر قدم کے بدلے ایک سال کے روزے اور ایک سال کے قیام (رات کی عبادت) کا ثواب ملے گا۔ (ترمذی)

یعنی جمعرات کی رات یا جمعہ سے پہلے مباشرت کرنا مستحب ہے۔ ویسے کسی دن بھی کی جاسکتی ہے اللہ تبارک وتعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم سے یہ چیز بھی ثابت ہے۔

بہتر ہے کہ اگلے دن چھٹی ہوتا کہ آرام کیا جا سکے۔ پیشگی دن طے کرنے کے علاوہ جنسی عمل کے لئے کوئی اشارے بھی مقرر کیے جا سکتے ہیں۔ یہ اشارے بالکل واضح ہوں۔ غیر واضح اشارے کی صورت میں آپ بیوی کا انتظار کرتے اور کڑھتے رہیں گے جب کہ وہ نہیں آئے گی کیونکہ اسے تو پروگرام کا علم ہی نہیں۔ یہ اشارہ دن کے کسی وقت یا شام کو کیا جا سکتا ہے۔ میاں بیوی کا ایک اشارہ بھی ہو سکتا ہے اور علیحدہ علیحدہ بھی۔ ہمارے ماحول میں جہاں میاں بیوی کو علیحدہ کمرہ میسر نہیں، ان اشاروں کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔

9۔ شادی کے ابتدائی دنوں میں میاں بیوی علیحدہ علیحدہ ایسی چیزوں کی لسٹ بنائیں جو انہیں فورپلے اور مباشرت میں بہت پسند ہیں مگر انہیں کم ملتی ہیں، جھجک کی وجہ سے وہ مانگ نہیں سکتے۔ اپنی اپنی فہرست کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں۔ اب جنسی عمل کا آغاز ایک کھیل سے کریں کوئی بھی جنسی عمل کرنے سے پہلے تین بار ٹاس کریں، جو فرد ٹاس جیت جائے تو جنسی عمل اس کی خواہش کے مطابق ہو گا مثلاً پہلے کپڑے کون اُتارے گا، بیوی میاں کے کپڑے اُتارے گی یا میاں بیوی کے کپڑے اُتارے گا، مباشرت کی پوزیشن کون سی ہو گی۔ اس کے علاوہ جیتنے والا اپنے ساتھی سے کہے گا کہ وہ سیکس میں کیا چاہتا ہے۔ اس کے لئے اپنی اپنی لسٹ سے فائدہ اٹھائیں۔ آرگیزم تک پہنچتے پہنچتے یہ کھیل کئی بار کھیلا جا سکے گا اس صورت میں آپ وہ چیزیں بھی آسانی سے حاصل کر سکیں گے جن کی آپ کو شدید خواہش ہے مگر جھجک کی وجہ سے مانگ نہیں سکتے۔

10۔ سیکس چاہے کتنی ہی شاندار کیوں نہ ہو اگر اسے ہمیشہ ایک ہی طریقے اور ایک ہی جگہ کیا جائے تو بوریت پیدا ہو جاتی ہے۔ عورت کو سیکس میں ورائٹی کی زیادہ ضرورت ہے یکسانیت سے اس کے جذبات ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں۔ عورت تبدیلی چاہتی ہے چاہے وہ بہت ہی معمولی ہو مثلاً فور پلے میں ایک انگلی سے چھونے کے بجائے دو انگلیاں استعمال کریں۔ عورت سیکس سے اس صورت میں زیادہ لطف اندوز ہوتی ہے۔ جب اسے یہ علم نہ کہ خاوند کا اگلا اقدم (Move) کیا ہوگا۔ اگر اسے علم ہو کہ اب خاوند یہ کرے گا تو اس کے جذبات مدھم پڑ جاتے ہیں۔ روٹین بوریت پیدا کرتی ہے، اور بوریت سیکس کی قاتل ہے، بوریت دور کرنے کے لیے مباشرت کے طریقوں اور جگہ کے لحاظ سے ورائٹی پیدا کی جائے۔ اس کے علاوہ اس میں کھیلیں شامل کریں۔

مباشرت کا کوئی بھی طریقہ جلد ہی اپنی کشش کھو دیتا ہے۔ چنانچہ ہر بار نیا طریقہ استعمال کیا جائے۔ اس کتاب میں اس لحاظ سے کافی مواد موجود ہے۔ اس میں 50 سے زیادہ طریقے شامل ہیں، ان کی مدد سے آپ ساری زندگی اپنی ازدواجی زندگی کو پُرجوش رکھ سکیں گے۔ کبھی کبھی عام حالات میں بھی جنسی سکون کے متبادل طریقے بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

تنوع کے لئے جگہ بدلنا بھی ضروری ہے۔ ہر کمرے اور ہر بستر پر مباشرت کی جائے۔ کمرے کے بجائے صحن میں، پورے چاند، ستاروں کی روشنی میں، میٹرس پر، ڈرائنگ روم میں، کچن میں، باتھ روم میں، شاور کے نیچے اور ڈائننگ ٹیبل پر جنسی عمل سے لطف اندوز ہوا جاسکتا ہے۔ سیکس میں اس طرح کے کھیل شامل کرکے اس کو پُرجوش بنایا جاسکتا ہے۔

☆ آپ بستر پر لیٹ جائیں اور بازو پچھلی جانب کر لیں، بیوی سے کہیں کہ وہ آپ کی کلائیاں پچھلی جانب اور پاؤں بیڈ کے ساتھ باندھ دے، مگر زیادہ کس کر نہ باندھے لیکن آپ کھول نہ سکیں، اب بیوی اپنی مرضی سے آپ کے سارے جسم کو Explore کرے۔ جو چاہے کرے، یہ بہت پُر جوش (Exciting) ہے۔

☆ اس کھیل کے لئے مندرجہ ذیل اشیا کی ضرورت ہوتی ہے۔ تولیہ، مساج کا تیل، اور موم بتی۔ اس کھیل کو کہیں بھی کھیلا جاسکتا ہے۔ قالین پر، ڈرائنگ روم کی میز، صوفہ اور بیڈ پر۔ کھیل کا آغاز موم بتی کی روشنی میں ایک دوسرے کے کپڑے اُتارنے سے کریں۔ ایک دوسرے کو بوسے دیں، ایک دوسرے کے جسم کو Rub کریں۔ پھر کھیل کا باقاعدہ آغاز کرنے کے لئے تولیہ فرش پر بچھائیں اور بیوی اس پر لیٹ جائے۔ اس دوران میں آپ بیوی کا مساج کرنے کے لئے تیار ہوں۔ باری باری ایک دوسرے کی مالش کریں۔ باری کا انتخاب کرنے کے لئے ٹاس کیا جاسکتا ہے۔ ایک دوسرے کے جسم کو تیل لگائیں، جسم کے ہر حصے پر، دھڑ، ٹانگیں، رانیں، چھاتی، پستان، ہر جگہ پورے جسم کی مالش کریں۔ پھر زیادہ حساس مقامات کی طرف آئیں۔ ان کو زیادہ مشتعل کریں حتیٰ کہ ساتھی عروج کے قریب پہنچ جائے تو رُک جائیں۔ اس طرح باری باری ایک دوسرے کو بار بار عروج پر لے جائیں حتیٰ کہ آرگیزم حاصل کر کے کھیل ختم کریں۔ اگر بیوی پہلے آرگیزم حاصل کر لے تو یہ دونوں کے لئے زیادہ لطف انگیز ہوگا۔

☆ یہ کھیل کھیلنا ایک بہت بڑا فن ہے۔ اس کے لئے آپ کو قینچی، نیا بلیڈ اور شیونگ کریم کی ضرورت ہے۔ آپ یہ کھیل میز پر، بستر پر، یا باتھ روم میں کھیل سکتے ہیں۔ باتھ روم میں کھیلنا بہت ہی پُر لطف ہے۔ سب سے پہلے غسل کریں پھر بیوی بستر یا میز پر لیٹ جائے۔

باتھ روم میں بھی لیٹ سکتی ہے۔ آپ بیوی کی ناف کے نیچے برش اور صابن سے جھاگ پیدا کریں یا بنا بنایا جھاگ وہاں لگا دیں۔ پھر احتیاط سے اس کی شیو کریں۔ بہت سی عورتوں نے محسوس کیا کہ خاوند کے شیو کرنے سے ان کا وہ حصہ زیادہ حساس ہو گا جس سے ان کے لطف میں اضافہ ہو گیا۔ بعد ازاں اس حصے کو اوپر سے بے بی لوشن یا کولڈ کریم سے آہستہ آہستہ مساج کریں۔ اسی طرح بیوی بھی آپ کی شیو کر سکتی ہے۔

☆ اس کھیل کے لئے آپ کو ایک سکارف یا کپڑے کی ضرورت ہے۔ کھیل کے لئے پہلے بیوی کی آنکھوں پر پٹی باندھ دیں پھر اس کو صوفے یا بستر پر لے جائیں۔ پھر آہستہ آہستہ دل لگی اور تنگ کرتے ہوئے (Teasingly) بے دھڑک ہو کر اس کے ساتھ مباشرت بالجبر (Rape) کریں۔ بلکہ جو چاہیں جیسا چاہیں کریں۔ یہ دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

☆ بیوی کو پشت کے بل بستر پر لٹائیں۔ اس کے ہاتھ کے پیچھے لے جا کر بیڈ کے ساتھ باندھ دیں۔ دوسری طرف پاؤں بھی بستر کے ساتھ باندھ دیں۔ ویسے بھی باندھے جا سکتے ہیں۔ پھر اس کے ساتھ جو چاہیں کریں اس کی آنکھوں پر پٹی باندھی جا سکتی ہے تا کہ وہ دیکھ نہ سکے اور آپ زیادہ بے جھجک ہو کر مباشرت بالجبر کر سکیں۔

11۔ جنسی تصورات جنسی عمل کے لطف میں بے پناہ اضافہ کرتے ہیں۔ آپ کسی قسم کا تصور کر سکتے ہیں جس سے آپ کے جنسی جذبات بھڑکیں، اپنی بیوی کو اپنی پسند کے مطابق جیسا چاہیں ویسا دیکھ سکتے ہیں۔ تصور میں اس کی آنکھیں بڑی کر سکتے ہیں، اس کے پستانوں کو خوب صورت اور سرین (Buttocks) کو بڑا کر سکتے ہیں۔

آپ بیوی میں ہر وہ چیز پیدا کر سکتے ہیں جو آپ کو پسند ہو۔ اگر آپ کو بیوی کی کوئی چیز ناپسند ہے تو اس کو اپنی پسند میں بدل لیں۔ کسی انوکھی اور منفرد جگہ مباشرت کا تصور کر سکتے ہیں۔ سمندر کے کنارے چاند کی روشنی میں، پانی کے اندر کھڑے ہو کر، سمندر کے کنارے ٹینٹ میں، بارش میں، بارش کے بعد سبز اور نرم گھاس پر۔ رات کو کھلے میدان میں، صحرا اور جنگل میں، کسی درخت کیا اوپر، آبشار کے نیچے، کسی پہاڑ کی چوٹی پر، اس کے دامن میں، کھیتوں میں، ٹرین، بس، جہاز، کار اور ہوٹل میں۔ تصور میں وہ سب کچھ کریں جو آپ جرات کی کمی یا شرم اور جھجھک کی وجہ نہیں کر پاتے مثلاً ایک ہی وقت میں دو بیویوں کے ساتھ مباشرت کر سکتے ہیں۔

12۔ ایک خاتون ماہر نفسیات نے ایک دلچسپ کتاب How to Satisfy a Woman Every Time لکھی ہے۔ اس کا خیال ہے کہ عورت ہمیشہ آرگیزم حاصل کر سکتی ہے اگر مرد کو علم ہو کہ کیسے پھر اس نے مندرجہ ذیل طریقہ بیان کیا جس کی مدد سے خاوند بیوی کو بے پناہ جنسی لطف دے سکتا ہے۔

مباشرت سے پہلے 5,10 منٹ کے لئے بیوی کے مختلف حصوں خصوصاً ٹانگوں، بازوؤں، کمر اور پیٹ وغیرہ کو پوروں سے ہلکا ہلکا چھوئیں (Very Soft Touch) مگر نپلز کو نہ چھوئیں۔ البتہ اس کے اوپر نیچے اور دائیں بائیں چھو سکتے ہیں۔ پھر بیوی پشت کے بل نیچے لیٹ جائے گھٹنے کھڑے ہوں اور آپ اس کی ٹانگوں کے درمیان بیٹھ جائیں، اپنے ذکر (Penis) کو ٹوپی کے نیچے ہاتھ میں پکڑیں اور اسے بیوی کے بظر (Clitoris) پر آہستہ آہستہ رگڑیں۔ کئی منٹ تک ایسا کرتے جائیں مگر داخل نہ کریں۔ حتیٰ کہ اس کے جنسی جذبات عروج پر پہنچ جائیں اور وہ آپ کو دخول کے لئے کہے۔

مگر آپ فوراً داخل نہ کریں۔ بیوی کی بار بار درخواست پر نصف انچ ذکر کو داخل کریں اور پھر آہستہ آہستہ سے نکال لیں کئی بار ایسا ہی کریں۔ اب اس کے جنسی جذبات میں آگ لگ جائے گی پھر ایک انچ داخل کریں کئی بار داخل کریں اور نکالیں۔ پھر ڈیڑھ انچ داخل کریں۔ بہت آہستہ آہستہ ذرا زیادہ داخل کریں اور نکال لیں۔ اب اس کے جذبات بہت زیادہ بھڑک اٹھیں گے۔ ابھی مکمل داخل نہ کریں۔ دخول مزید گہرا کریں حتیٰ کہ اس کا جسم جنسی جذبات سے کانپنے لگے۔ آپ داخل کرنا اور نکالنا جاری رکھیں۔ مزید گہرا مگر دخول مکمل نہ ہو حتیٰ کہ وہ آرگیزم حاصل کر لے تو مکمل دخول کر دیں۔ اگر داخل کرنے اور نکالنے کے عمل جاری رہے تو عورت ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔ ہر بعد والا آرگیزم پہلے سے زیادہ لطف انگیز ہوگا۔ بعد والا آرگیزم حاصل بھی جلد ہوگا۔ اس طریقے میں عورتیں آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ وہ افراد جن کو سرعت انزال کا مسئلہ ہے ان کے لئے بار بار داخل کرنا اور نکالنا مشکل ہوتا ہے۔ وہ جلد منزل (Discharge) ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا وہ صرف ذکر کو بظر کے ساتھ رگڑیں حتیٰ کہ بیوی آرگیزم کے قریب پہنچ جائے تو فوراً داخل کر دیں۔ دیر کرنے کی صورت میں تقریباً 90 فی صد خواتین کے جذبات فوراً سرد ہو جاتے ہیں تاہم اگر 45 سیکنڈ کے اندر اندر اشتعال پھر شروع کر دیا جائے تو دوبارہ جذبات اُبھر آتے ہیں۔ دخول کے بعد تیز سٹروک لگائیں اور دونوں آرگیزم حاصل کر لیں۔

13۔ خواتین کی ایک بہت بڑی تعداد (تقریباً 80 فی صد) کو اگر کافی حد تک ہاتھ سے مشتعل نہ کیا جائے تو وہ صرف دخول سے آرگیزم حاصل نہیں کرتی چاہے مباشرت ایک گھنٹہ جاری رہے۔

لہذا بہت سی عورتوں کی یہ ضرورت ہے کہ دخول کے ساتھ ان کے بظر (Clitoris) کو بھی چکنی انگلی سی مشتعل کیا جائے۔ اس کے لئے مباشرت کے کچھ ایسے طریقے استعمال کیے جا سکتے ہیں جن میں دخول کے بعد بظر کو آسانی سے مشتعل کیا جا سکتا ہے مثلاً:

1۔ آپ نیچے ہوں اور بیوی اوپر۔

2۔ بیوی گھٹنوں کے بل یا ویسے جھک جائے (Kneel Down) اور خاوند پیچھے سے داخل کریں۔

3۔ عورت بازوؤں والی کرسی پہ بیٹھے اس کی ٹانگیں کرسی کے بازوؤں پر ہوں اور خاوند گھٹنوں کے بل ہو کر داخل کرے۔

4۔ عورت نیچے ہو اور مرد اوپر۔

ان طریقوں میں خاوند دخول کے بعد بہت آسانی سے ایک ہاتھ سے بیوی کو بظر کو اور دوسرے ہتھ سے اس کے پستانوں اور بظر کو مشتعل کر سکتا ہے۔

14۔ مباشرت میں دخول کے ساتھ عورت کو بظر اور پستانوں کا اشتعال بے حد پسند ہے۔ بیوی کو بے پناہ جنسی لذت سے ہمکنار کرنے کے لئے دخول کے بعد چکنی انگلی سے اس کے بظر کو مشتعل کریں، ساتھ ہی اس کے نپلز کو چوسیں، دوسرے ہاتھ سے فرج اور مقعد کے درمیان والی جگہ کو مختلف انداز سے مشتعل کریں۔ جب وہ نقطہ عروج پر پہنچ جائے تو پھر آپ تیز سٹروک لگائیں اور دونوں آرگیزم حاصل کر لیں، شروع شروع میں عورت کے لیے اپنے نقطہ عروج کو جاننا مشکل ہوتا ہے تاہم

باربار کی مشق سے وہ آسانی کے ساتھ نقطہ عروج کو جان لیتی ہے جس سے واپسی مشکل (Point of No Return) ہوتی ہے۔

15۔ 90 فی صد خواتین کو بھرپور جنسی لطف کے لئے دخول کے بعد 4,5 منٹ تیز سٹروکنگ کی ضرورت ہوتی ہے۔ مگر بہت ہی کم لوگ نئی طویل مباشرت کر سکتے ہیں۔ لہٰذا دخول کے بعد تیز جھٹکے لگانے کے بجائے اپنے سرین (Hips) کو دائیں بائیں حرکت (Swing) دیں یا ان کو چکر کی صورت (Rotate) گھمائیں (اگر بیوی اس کی مخالف سمت میں یہی حرکات کرے تو زیادہ لطف انگیز ہوگا) اس کے ساتھ ساتھ انگلی سے بظر کو مشتعل کریں۔ حتیٰ کہ وہ نقطہ عروج پر پہنچ جائے پھر اس کے اشارے پر تیز جھٹکے لگائیں۔ اس کے آرگیزم حاصل کرنے کے بعد اگر آپ جھٹکوں کو جاری رکھیں یا بظر کو مشتعل کرتے رہیں تو 2,3 منٹ میں بیوی دوسرا آرگیزم حاصل کر لے گی جو پہلے سے بھی زیادہ لطف انگیز ہوگا۔

16۔ بعض اوقات عورتیں دخول سے پہلے جسم اور بظری اشتعال سے آرگیزم حاصل کرنا پسند کرتی ہیں اس صورت میں عورت آرگیزم پہلے حاصل کرنے کے بعد دخول سے بہت زیادہ لطف اندوز ہوتی ہیں اور خاوند کو زیادہ لطف مہیا کرتی ہے۔ اگر عورت پہلے آرگیزم حاصل کر لے تو پھر مباشرت کے وقت کوئی اہمیت نہیں رہتی۔

17۔ مباشرت سے پہلے طویل فورپلے کریں پھر اپنے پسندیدہ طریقے سے ذکر (Penis) کو داخل کریں اور پھر نکال لیں۔ بار بار ایسا کریں، اس سے عورت کے جذبات بہت بھڑک اٹھتے ہیں۔ اگر آپ کو سرعتِ انزال کا مسئلہ ہے تو پھر یہ طریقہ استعمال کرنے سے پہلے اس کا علاج کرائیں۔

18۔ بعض اوقات معمولی چیز سے سیکس کو بہت پُرجوش بنایا جا سکتا ہے۔ مثلاً بیوی فون پر کسی (باس، والد، والدہ، بھائی، بہن وغیرہ) سے بات کر رہی ہو اور آپ اس کے ساتھ فور پلے کریں۔ اسے مزید پُرجوش بنایا جا سکتا ہے۔ اس کے لئے فون کے دوران میں آپ بیوی سے مباشرت کریں، سٹروک لگائیں۔ یہ چیز دونوں کے لئے بہت (Exciting) ہوگی۔ اس صورت میں دوسری طرف کے فرد کو علم نہیں ہوتا کہ آپ کیا کر رہے ہیں۔ اس کے علاوہ مباشرت کے دوران میں اپنی آنکھوں کی حرکات میں تبدیلی پیدا کریں۔ مثلاً اگر عام طور پر مباشرت کے دوران میں ہی آپ آنکھیں کھلی رکھتے ہیں تو ان کو بند کر کے دیکھیں اور اگر عموماً آپ کی آنکھیں بند ہوتی ہیں تو کھلی رکھ کر فرق کو نوٹ کریں کہ کیا اچھا لگا پھر ویسا ہی کریں۔

19۔ جنسی عمل کے دوران میں بھرپور لطف اندوزی کے لئے ضروری ہے کہ آپ جو کچھ کر رہے ہیں آپ کی توجہ پوری طرح اس عمل کی طرف ہو۔ اگر آپ کا دھیان کسی اور طرف ہوگا تو آپ بالکل لطف نہ اٹھائیں گے چنانچہ انزال کے وقت آپ کی ساری توجہ انزال کی طرف ہو۔ انزال کو زیادہ لذت انگیز بنانے کے لئے کیگل مشق کریں جس کا ذکر آگے آئے گے۔

20۔ مباشرت کے دوران میں بیوی کے ہاتھوں کو اپنے پیچھے لے جائیں۔ اسے Encourage کریں کہ وہ آپ کے دونوں سرین (Buttocks) کو بھینچے، ان پر تھپڑ مارے، چٹکی لے، ان کے درمیان انگلی پھیرے۔ پھر سرین کے چاروں طرف انگلیوں سے مساج کرے، آپ کے لئے بہت پُرلطف ہوگا۔

21۔ اگر آپ جنسی طور پر پہلے ہی بیدار ہوں یعنی آپ کے جذبات بھڑکے ہوئے ہوں تو آپ سیکس سے زیادہ لطف اندوز ہوتے ہیں۔ جنسی بیداری کے کئی طریقے ہیں۔ مثلاً بیوی کے ساتھ سابقہ خوشگوار جنسی تعلقات کا تصور کریں، اپنے دماغ میں اس کی فلم چلائیں۔ اس میں اپنی مرضی کی تبدیلی کرلیں۔ یہ تصور چند سیکنڈ (30,45 سیکنڈ) کا ہوسکتا ہے اور زیادہ دیر کا بھی۔ پھر ہر ایک دو گھنٹوں کے بعد چند سیکنڈ کے لئے اس تصور کو پھر کرلیں۔ اس کی فلم چلائیں۔ یہ مشق دن میں کئی بار کرلیں، خصوصاً اس دن جس دن آپ نے جنسی عمل سے لطف اندوز ہونا ہو۔

آئندہ جب بھی آپ کے جنسی جذبات اُبھریں یا جنسی خیالات (Sexual Feelings) کا احساس ہو، مثلاً راہ چلتے کوئی خوبصورت عورت دیکھ کر، کسی خوبصورت تصویر کو دیکھ کر، یا ٹی وی پر کسی پرکشش عورت کو دیکھ کر آپ کو جنسی خیالات آئیں تو پھر سوچیں کہ آپ اس کے ساتھ کیا کرنا چاہتے ہیں یا کیا کرنا چاہیں گے۔ پھر آنکھیں بند کرلیں اور کچھ کرنے کا تصور کریں۔ اس کے جسم کو چھونے، بغل گیر ہونے اس کے پستانوں اور فرج اور دوسرے حساس حصوں کو مشتعل کرنے کا تصور کریں۔ اپنی خواہشات کے مطابق ہر جنسی عمل کرنے کا تصور کریں۔ ان پسندیدہ جنسی تصورات پر مشتعل اپنی آنکھوں میں ایک شاندار Blue فلم چلائیں۔ تصورات کو زیادہ سے زیادہ واضح، رنگین، روشن، بڑے اور اپنے قریب بنائیں۔ یہ تصور چند سیکنڈ کا ہوسکتا ہے اور طویل بھی۔ پھر ہر ایک دو گھنٹوں کے بعد آنکھیں بند کرکے پھر یہی تصور کریں۔ اس فلم کو دوبارہ چلائیں۔ آخر میں اس مشق میں اپنی بیوی کو شامل کریں یعنی دوسری عورت کا تصور ختم کرکے اس کی جگہ اپنی بیوی کا تصور کریں۔

ان مشقوں کے ساتھ "کیگل مشق" بھی شامل کریں (اس کا ذکر آگے آئے گا) یعنی تصور کے ساتھ کئی بار کیگل مشق کریں۔ اس مشق سے آپ کے انزال کا لطف زبردست ہوگا۔ یہ مشقیں ہر روز کی جاسکتی ہیں۔ ان سے جنسی جذبات بیدار ہوتے ہیں، وہ لوگ جو ان مشقوں کو با قاعدہ سے کرتے ہیں ان کی جنسی زندگی لطف انگیز اور شان دار ہوتی ہے۔ جنسی عمل والے دن ان مشقوں کو ہر ایک گھنٹے کے بعد کرنے سے آپ سیکس سے زیادہ لطف اندوز ہوسکیں گے۔

22۔ آرام سے کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں اور سوچیں کہ وہ کون سی چیزیں ہیں جو آپ کو سیکس میں نہیں مل رہی ہیں پھر انہیں حاصل کریں، یا پھر ایسی چیزوں کی لسٹ بنائیں (کئی دن میں) جو آپ کو سیکس میں پسند ہیں مگر کسی وجہ سے ان کو حاصل کرنے کا موقع نہیں مل رہا، پھر انہیں حاصل کریں۔

23۔ مباشرت کے دوران میں دونوں میاں بیوی کو زیادہ لطف تب آتا ہے جب فرج اور ذکر کو رگڑ زیادہ لگے۔ تاہم اس کے لئے فرج کسی حد تک چکنا ہونا ضروری ہے۔ خشک فرج میں سٹروک لگاتے وقت بیوی کو تکلیف ہوتی ہے مگر بعض خواتین کی فرج (Vagina) میں چکناہٹ زیادہ ہوتی ہے (یہ کوئی بیماری نہیں، نہ ہی اس کا علاج کرانے کی ضرورت ہے) ایسی صورت میں مباشرت بالکل بے مزا ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں دخول سے پہلے فرج کو خشک کرلیا جائے۔ اس کے لئے ٹشو ہرگز استعمال نہ کریں۔ ورنہ ساری رات ٹشو کے ٹکڑوں کو چنتے رہیں گے۔ اس کے بجائے مباشرت ستھرے نرم کپڑے سے فرج کو خشک کریں رگڑ کو بڑھانے کے لئے ذکر کے اوپر تھوڑا سا شہد لگائیں شہد نقصان دہ نہیں ہے۔

اگر کسی وجہ سے فرج ڈھیلی (Loose) ہے جس کی وجہ سے اچھی رگڑ نہیں لگتی تو اس صورت میں رگڑ کو بڑھانے کے لئے بیوی ٹانگیں اکھٹی کر لے یا پھر وہ کیگل مشق کرے۔ اس مشق سے فرج کے پٹھے Tight ہو جاتے ہیں اور زیادہ رگڑ کی وجہ سے مباشرت زیادہ لطف انگیز ہوتی ہے۔ خصوصاً بڑی عمر کی خواتین کے لئے یہ طریقے مفید ہیں۔

24۔ بعض ماہرین کے مطابق عورتیں بظری (Clitoral) اشتعال کے آرگیزم سے مباشرت سے بھی زیادہ لطف اندوز ہوتی ہیں۔ لہٰذا کبھی کبھار بیوی کو بظری اشتعال سے لطف اندوز کیا جائے۔ بظری اشتعال کے لئے ہمیشہ چکنی انگلی استعمال کی جائے۔ فوراً بظر کو نہ چھوا جائے بلکہ پہلے اردگرد کے حصوں کو چھوا جائے اور پھر بظر کی طرف آ جائیں اور اسے مختلف انداز سے مشتعل کریں اس سلسلہ میں بیوی سے رہنمائی لیں، اس سے پوچھیں کہ آپ بظر کو کس طرح مشتعل کریں۔ ایک انگلی سے یا دو سے، تیزی (Rapidly) سے یا آہستہ آہستہ، نرم دباؤ کے ساتھ زیادہ دباؤ (Firmly) کے ساتھ۔ یہ بھی پوچھیں کہ بظر پہلوؤں سے رگڑیں یا ٹوپی سے۔ اس کے ساتھ فرج کے دہانے (Entrance) کو بھی مشتعل کیا جا سکتا ہے۔ بظری اشتعال میں جب عورت آرگیزم کے قریب پہنچتی ہے تو بظر ایک دم ڈھیلا ہو جاتا ہے۔ بعض عورتوں میں تو غائب ہو جاتا ہے۔ آپ اسی جگہ اشتعال جاری رکھیں حتیٰ کہ وہ آرگیزم حاصل کر لے۔ اگر آپ نے اشتعال بند کر دیا تو بیوی آرگیزم حاصل نہ کر سکے گی۔

25۔ سیکس کو دلچسپ اور پُرلذت بنانے کے لئے بیوی کے جسم کے مختلف حصوں مثلاً رانوں کے اندرونی حصوں، بازوؤں کے اندرونی حصوں، پیٹ، ناف کے اندر، ناف کے نچلے حصے، پستانوں، کندھوں اور کمر کے نچلے حصے پر کھانے کی اشیاء چاکلیٹ،

شہد، Jam، جیلی اور گاڑھا شربت وغیرہ لگائیں اور انہیں چاٹیں۔ یہ عمل دونوں کے لئے سحر انگیز ہے۔ ایک بار ضرور Try کیجئے۔

26۔ بہت سی خواتین جی سپاٹ کے اشتعال سے بے پناہ جنسی لذت سے ہم کنار ہوتی ہیں۔ اس کے اشتعال سے عورت زبردست آرگیزم حاصل کرتی ہے۔ اگرچہ یہ آرگیزم مباشرت اور بظری اشتعال کے آرگیزم سے مختلف ہوتا ہے مگر بہت ہی لطف انگیز ہوتا ہے۔ اس آرگیزم میں عورتوں کی اکثریت پانی خارج کرتی ہیں۔ اس لئے بہت سی عورتوں کو جی سپاٹ کا اشتعال مباشرت سے بھی زیادہ پسند ہے۔ شادی کے ابتدائی ایام ہی میں اسے تلاش کریں۔ لمبے فورپلے کے بعد اسے پانا آسان ہوتا ہے، جنسی اشتعال میں یہ جگہ سوج جاتی ہے۔ جی سپاٹ کو دو طریقوں سے مشتعل کیا جاتا ہے۔ ہاتھ یا ذکر سے ہاتھ سے اشتعال نسبتاً آسان ہے۔ فورپلے کے بعد بیوی پشت کے بل بستر پر لیٹ جائے اور آپ اپنی انگوٹھے کے ساتھ والی انگلیاں ہتھیلی اوپر کی طرف کرکے فرج کے اندر داخل کریں۔ جب انگلیاں دوسری گانٹھ تک اندر چلی جائیں تو پھر انگلیوں کو اوپر کی طرف کچھ موڑ لیں۔ اب فرج کی اوپر والی دیوار کو مختلف انداز (دائیں، بائیں) سے رگڑیں۔ جی سپاٹ کے اشتعال سے عورت کو جھٹکا لگتا ہے، جگہ سوج جاتی ہے اور اُسے پیشاب کی خواہش ہوتی ہے لہٰذا جی سپاٹ کے اشتعال سے پہلے عورت کو پیشاب کر لینا چاہیے۔ تاہم پھر بھی اسے پیشاب کی خواہش محسوس ہوگی لیکن نکلے گا نہیں کیونکہ مثانہ تو پہلے ہی خالی کیا جا چکا ہے اگر اشتعال جاری رہے تو 2 تا 20 منٹ کے مساج کے بعد عورت کو جنسی لطف محسوس ہونے لگتا ہے، حتیٰ کہ وہ آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔

اگر اشتعال جاری رہے تو عورت ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔ ہر بعد والا آرگیزم زیادہ لطف انگیز ہوتا ہے۔ ایک دو آرگیزم کے بعد آپ مباشرت کریں تو آپ بھی بہت لطف اٹھائیں گے۔

مباشرت کے ذریعے جی سپاٹ کو رگڑنا نسبتاً مشکل ہے اس کے لئے بیوی کو ایک خاص پوزیشن اختیار کرنا ہو گی۔ دوسرا عام مردوں کے لئے اتنی دیر سٹروک لگانا مشکل ہوتا ہے لیکن اگر آپ مباشرت میں جی سپاٹ کو مشتعل کر سکیں تو دونوں میاں بیوی بہت لذت اٹھائیں گے۔ مشنری پوزیشن میں جی سپاٹ کے اشتعال کے لئے بیوی کے گھٹنے اتنے اوپر اٹھائیں کہ وہ اس کے کندھوں سے مل جائیں یا دخول کے بعد اس کے ٹخنوں کو پکڑیں اور اتنا اوپر اٹھائیں کہ اس کے سرین بستر سے اوپر اٹھ جائیں۔ اس صورت میں سٹروک لگانے سے جی سپاٹ مشتعل ہو جاتا ہے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ Doggly Style (بیوی ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل بستر یا فرش پر ہو اور سر نیچے کو ہو) میں ذکر کو پیچھے سے داخل کیا جائے۔ جب کہ بعض خواتین کا خیال ہے کہ خاوند نیچے اور بیوی اوپر والا طریقہ زیادہ مناسب ہے کیونکہ اس صورت میں بیوی خود خاوند کے ذکر کو اپنے جی سپاٹ پر رگڑ سکتی ہے۔ چونکہ اس صورت میں مباشرت کو زیادہ دیر جاری رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے تو اس کا ایک حل یہ ہے کہ پہلے بیوی یا خاوند انگلی سے جی سپاٹ کو مشتعل کرے ایک آرگیزم کے بعد خاوند ذکر کو داخل کر کے جھٹکے لگائے تو بیوی دوسرا تیسرا آرگیزم مباشرت کے ذریعے نسبتاً آسانی سے حاصل کر سکے گی۔ ویسے بھی جی سپاٹ کو 4,6 بار انگلیوں سے مشتعل کرنے کے بعد وہ حساس ہو جاتا ہے پھر اسے ذکر کے ساتھ آسانی سے مشتعل کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ بیوی کو جی سپاٹ کا آرگیزم دیں تو وہ آپ کو سیکس میں آپ کی پسند کی ہر چیز خوشی سے دے گی۔

27۔ ایک ہی مباشرت میں ایک سے زیادہ طریقے (Positions) استعمال کریں۔ مثلاً مشنری طریقہ استعمال کریں، اس کے مختلف انداز سے لطف اندوز ہوں، پھر خود نیچے آ جائیں اور بیوی اوپر آ جائے۔ اس طریقے کے مختلف انداز استعمال کریں۔ اس کے بعد پہلو بہ پہلو اور آخر میں آگے پیچھے اور اس کے مختلف انداز سے لطف اٹھائیں۔ آخر میں جس پوزیشن میں زیادہ لطف آیا ہوا سے پھر استعمال کریں اور آرگیزم حاصل کر کے دوسرے کے بازوؤں میں لیٹ جائیں اور اس کے کان میں اس کے تعاون اور حسن وغیرہ کی تعریف کریں۔ ورائٹی کے لئے اگلی بار ترتیب بدل لیں۔ مثلاً پہلے ملکہ والا طریقہ استعمال کریں۔ اس طرح ہر بار ترتیب بدل کر اس طریقے کی کشش کو بحال رکھا جا سکتا ہے۔

28۔ ہر ماہ ایک آدھ رات بالکل ہنی مون کی طرح Enjoy کریں۔ اس کے لئے پیشگی ایک دن مقرر کیا جا سکتا ہے یا ہنی مون کا خاص واضح اشارہ کیا جا سکتا ہے۔ بیوی اس دن نہا دھو کر خوب اچھی طرح تیار ہو۔ آپ کی پسند کے کپڑے پہنے، دلہن بن جائے۔ آپ کی پسند کا کھانا پکائے مگر آپ پیٹ بھر کر نہ کھائیں۔ کھانا جلدی کھا لیں۔ کمرے کے ماحول کو موم بتیوں کی روشنی سے رومانٹک بنائیں۔ کمرے کو پسندیدہ ایئر فریشنر سے معطر کریں۔ بستر پر پُرکشش رنگوں کی سلکی چادر بچھائیں جو صرف ہنی مون والے دن ہی استعمال کی جائے۔ بستر پہ پھول کی پتیاں بچھائی جائیں۔ بیوی گھریلو کام کاج سے جلد فارغ ہو جائے اس دن آپ بھی جلد گھر نہ جائیں۔ آتے ہوئے بیوی کے لیے گجرے لانا نہ بھولیے۔ نہا کر پُرسکون اور Relex ہو جائیں اپنے جسم پر بھی خوشبو لگائیں فون بند کر دیں اور تصور کریں کہ آپ بیوی سے پہلی بار مباشرت کر رہے ہیں۔

طویل فور پلے اور پیار محبت کی باتیں ہوں اور پھر پسندیدہ طریقے سے جنسی عمل کے لطف اندوز ہوں۔ وہ سب کچھ کریں جو سہاگ رات نہ کر سکے تھے۔ ہر سال شادی کی سالگرہ تو ضرور اس طرح منائیں۔

29۔ اکثر اوقات عورت گھر میں Relax نہیں ہوتی کیونکہ گھر سے مراد کام کاج ہے۔ ظاہر ہے کہ عموماً انسان کام کے ماحول میں بہت زیادہ Relax نہیں ہوتا، جب کہ بھرپور جنسی لطف کے لئے Relaxation بہت ضروری ہے۔ لہٰذا ماہانہ ایک آدھ بار ماحول کو تبدیلی کریں۔ ایک آدھ رات کسی ہوٹل میں گزاریں۔ ماحول کی تبدیلی سے عورت کے جنسی جذبات زیادہ بیدار ہوتے ہیں۔ اس سے عورت گھریلو ذمہ داریوں سے آزاد محسوس کرکے زیادہ ریلیکس ہو جاتی ہے اور اگر ماحول بھی خوبصورت ہو تو عورت کے جذبات خوب بھڑ کتے ہیں۔ اس صورت میں عموماً بچوں کو گھر چھوڑنا ہوتا ہے۔

30۔ زیادہ ذہنی دباؤ اور تھکاوٹ میں فری سیکس سے زیادہ لطف اندوز نہیں ہو سکتا۔ لہٰذا ریلیکس رہیں اس کے لئے مندرجہ ذیل مشق کریں۔

10 ایسی پسندیدہ چیزوں کی فہرست بنائیں جنہیں کرنا آپ کو اچھا لگتا ہے، سکون ملتا ہے۔ مثلاً ونڈو شاپنگ، لانگ Drive اخبار بینی، پھول خریدنا، کوئی کھیل کھیلنا، قیلولہ کرنا، ٹی وی پر کرکٹ میچ یا کوئی کھیل دیکھنا، غسل کرنا، کوئی پسندیدہ کتاب پڑھنا، پھر ان چیزوں میں سے ہر روز ایک چیز ضرور کریں۔ یہ آپ کو ریلیکس کرے گی اور جنسی زندگی زیادہ پر لطف ہو گی۔

31۔ فاسٹ سیکس سروس (Fast Sex Service) کا تصور جدید دور کا ایک شاندار تصور ہے۔ جو ازدواجی زندگی کو تلخیوں سے محفوظ کرنے اور اسے پُر لطف بنانے کے لئے بہت موثر ہے۔ بعض اوقات میاں بیوی میں سے کسی ایک کو سیکس کی ضرورت ہوتی ہے مگر ساتھی کسی وجہ سے تعاون کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتا جب بار بار ایسا ہوتا ہے تو ازدواجی اور گھریلو زندگی میں بدمزگی پیدا ہو جاتی ہے۔

میاں بیوی کے بھرپور جنسی لطف کے لئے کم از کم آدھ گھنٹے کی ضرورت ہوتی ہے مگر بعض اوقات آپ کے پاس زیادہ وقت نہیں ہوتا۔ آپ نے کام پر جانا ہے یا آپ اپنی ٹینشن سے فوری چھٹکارا حاصل کرنا چاہتے ہیں (سیکس ٹینشن سے نجات حاصل کرنے کا ایک موثر ذریعہ ہے) ویسے بھی مرد جنسی طور پر جلد مشتعل ہو جاتا ہے اور پھر تھوڑے وقت میں جنسی سکون چاہتا ہے۔ مرد دو چار منٹ میں جنسی سکون حاصل کر لیتا ہے۔ اس صورت میں چونکہ بیوی کو جنسی سکون نہیں ملے گا (اسے جنسی سکون کے لئے کم از کم 30 منٹ کا وقت چاہیے) لہٰذا وہ انکار کر دیتی ہے۔ اس طرح بعض اوقات بیوی جنسی سکون چاہتی ہے مگر آپ تھکے ہوئے ہیں اور آپ کے لئے آدھ پون گھنٹہ کے لئے جنسی عمل میں حصہ لینا ممکن نہیں۔ ان حالات میں فاسٹ سیکس سروس کا حصول بہت مفید رہے گا۔ آپ بیوی کے ساتھ ایک معاہدہ کریں کہ آپ کو جب بھی سیکس کی ضرورت ہوگی وہ کبھی انکار نہیں کرے گی اور وقت کی کمی کے پیش نظر وہ آپ کو فور پلے اور جوش و خروش کے بغیر سیکس فراہم کرے گی۔ اس کے بدلے میں جب بھی بیوی کو رومانس (پیار محبت، بوس و کنار اور بغل گیر ہونا وغیرہ) کی ضرورت ہوگی چاہے وہ چند منٹ کا ہو آپ اسے مہیا کریں گے۔

اس کے علاوہ آپ اسے ہفتہ میں ایک دو بار بھرپور سیکس مہیا کریں گے۔ اب چونکہ آپ کو ''انکار'' کا خطرہ نہ ہوگا آپ جنسی طور پر زیادہ پُر اعتماد ہوں گے اور بیوی کو بہتر سیکس مہیا کرسکیں گے۔ اس صورت میں آپ کو ہمیشہ سیکس ملے گی وہ مباشرت ہو یا کوئی متبادل طریقہ۔

اس طرح بعض اوقات بیوی کو جنسی سکون کی شدید خواہش ہوتی ہے مگر مصروفیت کا تھکاوٹ کی وجہ سے آپ زیادہ وقت نہیں دے سکتے، جب کہ بیوی کو زیادہ وقت کی ضرورت ہے، اس صورت میں آپ اسے فاسٹ سیکس مہیا کرسکتے ہیں۔ اس کے لئے ایک طریقہ تو یہ ہے کہ آپ فور پلے کے بغیر بیوی کے بظر کو اس کے پسندیدہ طریقے سے مشتعل کرکے دو چار منٹ میں پُرسکون کردیں۔ یا پھر بیوی اپنے کمرے میں جا کر خود اپنے جسم کو مختلف انداز سے مشتعل کرے۔ جب اس کے جذبات بھڑک اٹھیں اور وہ نقطہ عروج پر پہنچ جائے تو وہ آپ کو آواز دے اور آپ جنسی عمل میں شامل ہو جائیں۔ دخول کے بعد آپ چند بھرپور سٹروک لگائیں گے تو وہ چند منٹ میں آرگیزم حاصل کرلے گی۔ اس طرح فاسٹ سیکس سروس سے دونوں کو ہمیشہ سکون ملے گا جو کہ آپ کی ازدواجی زندگی کو خوشیوں سے بھر دے گا۔

32۔ عورت کو بے پناہ لطف دینے کا ایک موثر طریقہ یہ ہے کہ آپ اسے کسی طریقے سے آرگیزم کو قریب لے جائیں، جب وہ نقطہ عروج پر پہنچے تو وہ آپ کو اشارہ کردے یا بتا دے اور آپ اشتعال کم کرکے اس کے جذبات کو مدھم ہونے دیں۔ پھر دوبارہ عروج پر لے جائیں۔ اشارے پر پھر جذبات مدھم ہونے دیں۔

ہر بار جب بھی وہ آرگیزم کے قریب پہنچے گی اس کی جنسی خواہش اور لطف میں مزید اضافہ ہوگا۔ بار بار ایسا ہی کریں۔ آخری بار وہ آرگیزم حاصل کر لے۔ یہ آرگیزم بہت بھرپور اور پُر لذت ہوگا۔

33۔ جنسی لطف اور سکون مباشرت کے علاوہ اور بھی کئی طریقوں سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ورائٹی کے لئے ان طریقوں سے لطف اٹھایا جاسکتا ہے۔

اپنے ساتھی کو غسل دیں پورے جسم پر صابن لگانے کے بعد ہاتھ پھیریں، کافی وقت صرف کریں۔ مقصد میل اُتارنا نہیں بلکہ اس کے جسم کے لمس سے حظ اُٹھانا ہے۔ بعض لوگ اس سے بہت لطف اٹھاتے ہیں دونوں باری باری ایسا کریں اس دوران میں اگر تناؤ ہو جائے تو غسل کے دوران میں مباشرت کا لطف بالکل منفرد اور شاندار ہوگا۔ غسل کے بعد یا پھر بغیر غسل کے دوران میں اپنے ساتھی کے جسم کی مالش کریں، مساج کریں، بہت آرام اور پیار کے ساتھ۔ پہلے خشک اور پھر چکنے ہاتھوں سے۔ چکنے ہاتھوں سے مالش دونوں کے لئے بہت لطف انگیز ہوتی ہے۔ اس میں حساس جنسی حصوں کو بھی چھوا جاسکتا ہے۔ تاہم ان کو چھوئے بغیر بھی مالش سے لطف اٹھایا جاسکتا ہے۔ مشق شروع کرنے سے پہلے ٹاس کر کے طے کیا جاسکتا ہے کہ پہلے کون مساج کرے گا۔ مساج پر کافی وقت صرف کریں۔

34۔ سیکس کے فوراً بعد، کچھ دیر بعد یا کئی دن بعد سابقہ جنسی عمل کے حوالے سے بیوی سے بات کریں۔ اسے بتائیں کہ آپ نے اس دن بہت Enjoy کیا۔ بیوی کے کردار کی تعریف کریں۔ بہتر ہے کہ تعریف مخصوص (Specific) ہو۔

مثلاً اسے بتائیں کہ جب اس نے آپ کو فلاں حصے کو ہاتھ لگایا تو آپ کو بہت اچھا لگا۔ مباشرت کے دوران میں اس کے کراہنے اور آوازیں نکالنے نے آپ کو بہت لطف دیا۔ جب آپ نے فلاں چیز کی تو میں پاگل ہو گیا۔ زیادہ اُمید ہے کہ آئندہ یہ چیزیں آپ کو زیادہ ملیں گی۔ جنسی عمل کے دوران میں عورت کی نرم و ملائم جلد اور خوب صورت جسم کی خوب تعریف کریں۔ اسے بتائیں کہ اس کے جسم پر ہاتھ پھیرنے اور پستانوں کو چومنے اور چوسنے سے آپ مدہوش ہو جاتے ہیں۔ سیکس کے دوران میں بیوی سے پوچھیں کہ اسے کیا چیز پسند ہے۔ سیکس کے بعد پوچھیں کہ اسے کیا زیادہ لطف انگیز محسوس ہوا، پھر وہی زیادہ دیں۔ بیوی آپ کی عاشق اور آپ پر فریفتہ ہو گی۔

35۔ جنسی زندگی سے بھرپور لطف اندوزی کے لئے دونوں میاں بیوی کو علم ہو کہ ساتھی کے لیے کون سی چیز زیادہ لطف انگیز ہے۔ اس کے لئے کچھ وقت نکالیں اور اپنے جنسی تجربات کے حوالے سے اس وقت بات چیت کریں جب آپ اچھے موڈ میں ہوں۔ اس طرح کی گفتگو کرنے کے لئے مندرجہ ذیل سوالات سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

1۔ Sex میں آپ کو کیا چیز پسند ہے؟

2۔ جب میں نے فلاں چیز کی تو آپ کو کیسا لگا؟

3۔ کیا آپ زیادہ Sex چاہیں گی؟

4۔ ہفتہ میں کتنی بار Sex چاہیں گی؟

5۔ کیا آپ بعض اوقات فور پلے میں زیادہ وقت چاہیں گی؟

6۔ کیا آپ فور پلے میں کم وقت چاہیں گی؟

7۔ کیا آپ چاہیں گی کہ اگلے سیکس میں کوئی مخصوص عمل کروں؟

8۔ کیا آپ چاہیں گی کہ میں آپ کو کسی نئے طریقے سے چھووں؟ ہاں...... کیسے؟

9۔ کیا آپ چاہیں گی کہ میں کوئی خاص یا نئی چیز Try کروں۔

10۔ کیا آپ جنسی طور پر کوئی ایسی چیز چاہیں گی جو ہم نے کبھی نہیں کی؟

11۔ کیا کوئی ایسی چیز ہے جو میں کرتا ہوں اور آپ چاہتی ہیں کہ میں زیادہ کروں؟

12۔ کیا کوئی ایسی چیز ہے جو میں کرتا ہوں اور وہ آپ کو ناپسند ہے؟

اپنے آپ سے سوال بھی کریں کہ آپ بیوی کو زیادہ پُرجوش بنانے، زیادہ خوشی دینے کے لئے کیا کر سکتے ہیں؟ ہاں پھر ایسا ہی کریں۔

36۔ اپنے کمرے میں ایک ڈبہ رکھیں، دونوں میاں بیوی گاہے بگاہے اپنی جنسی ضروریات اور خواہشات کو کاغذ پر لکھ کر اس میں ڈالتے جائیں۔ مثلاً زیادہ فور پلے، مباشرت کا کوئی خاص طریقہ وغیرہ۔

پھر مہینہ میں ایک آدھ بار باری باری قرعہ اندازی کے اندر میں بغیر سوچے سمجھے ایک پرچہ نکالیں اور اس پر عمل کریں۔ یہ طریقہ آپ کی ازدواجی زندگی کو خوشیوں سے بھر دے گا۔ اس طریقے کی مدد سے آپ بہت سی ایسی چیزیں بھی کر سکیں گے جو شاید آپ ہچکچاہٹ کی وجہ سے ساری عمر کرنے کی جرات نہ کر سکیں۔

37۔ بیوی کے جسم کے مختلف حصوں پر پھونکیں ماریں، خصوصاً اس کے حساس حصوں (پستان، لب، بظر) پر اور وہ آپ کے حساس حصوں (ذکر اور خصیے وغیرہ) پر پھونکیں مارے۔ یہ دونوں کے لئے بہت لطف انگیز ہوگا۔ فرج کے اوپر پھونک ماری جاسکتی ہے مگر اس کے اندر پھونک مارنا نہایت خطرناک ہے۔ اس سے موت واقع ہوسکتی ہے۔

38۔ جنسی عمل اور فور پلے کی سابقہ ترتیب میں کچھ تبدیلی کرلیں۔ مثلاً اگر پہلے آپ بوس و کنار سے فور پلے شروع کرتے ہیں تو کبھی کبھار بغل گیر ہونے یا ایک دوسرے کے ساتھ لپٹنے سے فور پلے کا آغاز کریں۔ جنسی عمل اور فور پلے کی ترتیب میں معمولی تبدیلی بھی عورت کو زیادہ جنسی لطف دیتی ہے۔

39۔ ہمارے ہاں اکثر والدین شادی شدہ بچوں خصوصاً بیٹوں کی ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنانے میں اپنا موثر کردار ادا نہیں کرتے۔ حالانکہ انہیں چاہیے کہ وہ بیٹے کی ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنانے کے لئے شعوری کوشش کریں۔ اس کے لئے وہ بیٹے اور بہو کو خلوت کے زیادہ سے زیادہ مواقع فراہم کریں۔ ان کے باہر نکلنے اور گھومنے پھرنے کی حوصلہ افزائی کریں۔ اس سے نہ صرف بیٹے کی ازدواجی اور گھریلو زندگی زیادہ خوشگوار ہوگی بلکہ بیٹے کے دل میں والدین کے لئے احترام میں اضافہ ہوگا۔ اسی طرح بچے بھی والدین کی ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنانے کے لئے انہیں خلوت کے مواقع فراہم کریں۔ بڑھاپے میں سیکس (Sex) کی خواہش ختم نہیں ہوجاتی۔ تازہ ترین ریسرچ کے مطابق بزرگوں کی عمومی بہتر ذہنی اور جسمانی صحت کے لئے سیکس نہ صرف مفید بلکہ ضروری ہے۔ لہٰذا یہ نہ سمجھا جائے کہ والدین کو بڑھاپے میں سیکس کی ضرورت نہیں۔ یہ قدرت کا نظام ہے اور آخری دم تک کام کرتا ہے۔

مباشرت کے وقت کو بڑھانا

دنیا میں ہر فرد اپنے مباشرت کے وقت کو بڑھانا چاہتا ہے اس کے لئے فرد اپنی حیثیت سے بڑھ کر خرچ کرنے کو تیار ہے۔ امیر لوگ تو لاکھوں خرچ کر دیتے ہیں۔ ہمارے ہاں پرانے دور میں نوابوں اور بادشاہوں کے لئے حکیم حضرات سونے اور چاندی کے کشتے تیار کرتے تھے۔ تاہم ابھی تک کوئی ایسی معیاری دوا مارکیٹ میں موجود نہیں اور مستقل طور پر فرد کے وقت کو بڑھا سکے۔ جتنے بھی طریقے موجود ہیں وہ سب عارضی ہیں ان میں سے کچھ کا استعمال بعض افراد کے لئے مہلک ہے۔ خصوصاً نیم حکیموں کے پاس اس طرح کا کوئی معیاری اور محفوظ (Safe) نسخہ موجود نہیں۔ اگر آپ کے پاس ہے تو مطلع فرمائیں ہم نہ صرف کتاب کے اگلے ایڈیشن میں آپ اور آپ کے نسخے کا ذکر کریں گے بلکہ آپ کو معقول معاوضہ بھی دیں گے۔ اکثر حکما بھی ایلوپیتھک ادویات کو ہربل میڈیسن کے نام سے فروخت کرتے ہیں۔

اگر آپ کو سرعتِ انزال (Premature Ejaculation) یعنی جلد ڈسچارج ہونے کا مسئلہ نہیں ہے تو مندرجہ ذیل طریقے مباشرت کے وقت بڑھانے کے لئے بہت موثر ہیں۔ 90 فی صد سیکس انسان کے دماغ میں ہوتی ہے اگر مباشرت کے وقت آپ اپنی توجہ مباشرت سے کسی دوسری چیز کی طرف کر دیں تو آپ اپنے جنسی عمل کو بہت طویل کر سکیں گے۔ لیکن اگر مباشرت آدھ گھنٹے سے زیادہ طویل ہو جائے تو عورت کو تکلیف ہوتی ہے۔ کیونکہ اس سے فرج (Vagina) میں سوجن ہو جاتی ہے لہذا مباشرت کو زیادہ طویل کرنے سے گریز کریں ورنہ آپ کی بیوی مستقبل میں مباشرت سے پہلوتہی کرے گی۔

دخول کے بعد ذہن کو جنسی عمل سے ہٹانے سے جنسی عمل کے وقت میں اضافہ ہو جاتا ہے توجہ کو منحرف کرنے کے دو طریقے ہیں۔

1۔ ذہنی یا تصوراتی طریقے　　　2۔ جسمانی طریقے

ذہنی یا تصوراتی طریقے:

1۔ دخول کے بعد دل میں ہزار سے الٹی گنتی گنیں اور گنتی مشکل بنائیں۔ کبھی ایک تفریق کریں کبھی تین، کبھی سات، نو وغیرہ۔ جب تک آپ گنتی گنتے رہیں گے انزال نہ ہوگا۔ یہ ایک بہت ہی موثر طریقہ ہے۔

2۔ اگر آپ بینکر یا اکاؤنٹنٹ ہیں تو یہ طریقہ آپ کے لئے موثر نہ ہوگا۔ آپ دخول کے بعد اُردو یا انگلش کے حروف تہجی ے، ی، ہ، یا Z Y X کو دل میں اُلٹا پڑھیں۔

3۔ مباشرت شروع کرتے ہی تصور کریں کہ آپ تختہ سیاہ کے قریب کھڑے ہیں۔ چاک آپ کے ہاتھ میں ہے اور آپ اس پر ہزار سے الٹی گنتی لکھ رہے ہیں۔ توجہ کو زیادہ منحرف کرنے کے لئے گنتی کو مشکل بنائیں۔ پہلے کی طرح کبھی ایک، کبھی تین، کبھی سات وغیرہ تفریق کریں۔ اس طریقے کی مدد سے آپ اپنے مباشرت کے وقت کو کافی طویل کرسکیں گے۔

4۔ یہ طریقہ تیسرے طریقے سے ملتا جلتا ہے۔ اس میں دخول کے بعد آپ تصور کریں کہ آپ ایک تختہ سیاہ کے قریب کھڑے ہیں اور اس پر انگلش یا اُردو کے حروف تہجی اُلٹے لکھ رہے ہیں۔ جب تک لکھتے رہیں گے انزال نہ ہوگا۔

5۔ مباشرت شروع کرتے ہی کسی اہم مسئلے پر غور و فکر کرنا شروع کریں۔ اس کا حل تلاش کریں، حل کا تجزیہ کریں۔

6۔ یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے اگر آپ نے ماضی میں کسی خوب صورت اور پُرسکون جگہ مثلاً مری، کاغان اور سوات وغیرہ کی سیر کی ہے تو دخول کے بعد اپنے آپ کو تصور کی مدد سے وہاں لے جائیں اور خوب Enjoy کریں۔ جب تک لطف اندوز ہوتے رہیں گے انزال پر کنٹرول ہوگا۔

7۔ اگر آپ کو کرکٹ کا شوق ہے تو آپ توجہ کو منحرف کرنے کے لئے یہ تصور کر سکتے ہیں کہ آپ بیٹنگ کر رہے ہیں جب کہ عمران خان آپ کو باؤلنگ کرا رہے ہیں۔ جب تک عمران خان باؤلنگ کراتے رہیں گے آپ منزل (Discharge) نہیں ہوں گے۔

8۔ میرے ایک شاگرد ماہر نفسیات کا ایک مریض سرعتِ انزال کے مسئلے کی وجہ سے بہت پریشان تھا۔ یہ مریض ایک دیہاتی نوجوان تھا۔ اسے بتایا گیا کہ دخول کے بعد تصور میں وہ گاؤں کے ایک باغ میں چلا جائے اور وہاں ایک ایک درخت کے ہاتھ لگا کر گنے۔ اس نے اس طریقے کو استعمال کیا تو اس کی ازدواجی زندگی بہت خوش گوار ہوگئی۔ اس طرح میرا ایک سیاست دان مریض تصور کرتا ہے کہ وہ الیکشن کی مہم میں اپنے شہر کے مختلف علاقوں میں تقریریں کر رہا ہے۔ اس سے اس کا مباشرت کا وقت اس قدر طویل ہوگیا کہ بیوی تنگ آ گئی۔ مباشرت 30 منٹ سے زیادہ طویل نہیں ہونی چاہیے۔

انکم ٹیکس دینے والے تصور میں انکم ٹیکس کا فارم پُر کر کے وقت کو بڑھا سکتے ہیں۔ اس طرح گھر کا بجٹ بنا کر مباشرت کو طویل کیا جاسکتا ہے۔

کوئی بھی ذہنی کام توجہ منحرف کرنے کے لئے بہت موثر ہے۔

9۔ تصور کریں کہ آپ اپنی پسند کا کوئی کام (Hobby) کر رہے ہیں۔ اخبار کا مطالعہ کر رہے ہیں کوئی کتاب پڑھ رہے ہیں، باغ باغ کر رہے ہیں، ٹی وی دیکھ رہے ہیں۔

10۔ مباشرت شروع کرتے وقت تصور کریں کہ آپ اپنے ہمسایہ یا کسی مخالف سے جھگڑ رہے ہیں۔ جب تک جھگڑا جاری رہے، مباشرت بھی جاری رہے گی۔

جسمانی طریقے:

1۔ مباشرت سے لطف اندوز ہوتے ہوئے انزال کے وقت اپنے ہونٹ اور کلوں کو کاٹیے۔ اس سے انزال رک جائے گا۔

2۔ مباشرت کے وقت کو طویل کرنے کے لئے انزال سے پہلے جسم کے کسی حصے خصوصاً نازک حصے پر چٹکی بھریں۔

3۔ جسمانی طریقوں میں اپنے آپ کو تکلیف دے کر توجہ کو منتشر کرنا ہوتا ہے۔ توجہ منتشر ہوتے ہی عموماً انزال کی خواہش ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے لئے ایک اچھا طریقہ یہ بھی ہے کہ انزال سے پہلے اپنے بالوں کو نوچیں۔ اس سے مباشرت کا وقت طویل ہو جائے گا۔

4۔ انزال کو روکنے اور مباشرت کے وقت طویل کرنے کے لئے انزال سے پہلے اپنے مقعد (Anus) کے پٹھوں کو زور سے بھینچیں۔ چند دنوں کی مشق کے بعد آپ آسانی سے اس طریقے کی مدد سے انزال کو ملتوی کر سکیں گے۔

اس کے ساتھ اگر آپ اپنی سانس کو بھی روک لیں تو کنٹرول زیادہ موثر ہو جاتا ہے۔

چند دوسرے طریقے:

1۔ لمبے فور پلے کے بعد مباشرت شروع کریں۔ انزال سے کچھ دیر پہلے پیٹ سے لمبے اور گہرے سانس لیں۔ اس سے انزال کی خواہش ختم ہو جائے گی۔ مباشرت جاری رکھیں، حسبِ ضرورت لمبے اور گہرے سانس لیں۔

2۔ مباشرت کو طویل کرنے کے لئے یہ طریقہ بہت موثر ہے اگر اس کے ساتھ گنتی والا طریقہ بھی شامل کر لیں تو کامیابی کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں۔ دخول کے بعد تیز جھٹکے لگانے کے بجائے لمبے اور آہستہ آہستہ (Slow) سٹروک لگائیں۔ انزال کے قریب ساکن ہو جائیں۔ انزال کا وقت گزرنے پر پھر لمبے اور آہستہ جھٹکے لگائیں انزال کے قریب پھر ساکن ہو جائیں۔ حسبِ ضرورت اس طریقے کو دہراتے رہیں۔ اس طریقے کے ساتھ اگر پیٹ سے لمبے گہرے اور آہستہ سانس بھی لیں تو آپ کو کنٹرول مزید بہتر ہوگا۔

3۔ عموماً فروتب منزل (Discharge) ہوتا ہے جب وہ اندر باہر جھٹکے لگاتا ہے۔ دخول کے بعد اندر باہر سٹروک لگانے کے بجائے ساکن رہیں اور پھر اپنے پیڑو (Pelvis) یا سرین (Hips) کو دائیں بائیں حرکت (Swing) دیں یا ان کو چکر کی صورت میں گھمائیں یا حرکت (Rotate) دیں۔ اگر بیوی بھی مخالف سمت میں Swing یا Rotate کرے تو دونوں میاں بیوی بہت لطف انگیز ہوں گے۔ یہ طریقہ مباشرت کو طویل کرنے اور جنسی لذت وسکون کو بڑھانے کے لئے ایک موثر طریقہ ہے۔

4۔ مباشرت کے کچھ ایسے طریقے ہیں جن کی مدد سے مباشرت کے وقت کو طویل کیا جا سکتا ہے۔ مغرب میں جنسی عمل کے وقت کو بڑھانے کے لئے ملکہ والا طریقہ بہت Popular ہے لیکن ہر فرد کے لئے یہ طریقہ موثر نہیں ہے۔ لہٰذا آپ سارے طریقے آزمائیں پھر نوٹ کریں کہ آپ کو کس طریقہ میں انزال پر زیادہ کنٹرول حاصل ہوتا ہے۔ پھر اسی طریقہ کو زیادہ استعمال کریں۔ یعنی لوگوں کے لئے مشنری طریقہ بہت موثر ہے۔ بیوی نیچے اور خاوند اوپر ہو، بیوی کی کمر کے نیچے تکیہ ہو اور اس کی ٹانگیں ہوا میں اور گھٹنے جھکے ہوئے ہوں۔ خاوند گھٹنوں کے بل بیوی کی ٹانگوں کے درمیان بیٹھ جائے۔ اس کا وزن گھٹنوں پر ہو، اس پوزیشن میں خاوند کے لئے انزال کے قریب مقعد (Anus) کو سکیڑ کر انزال کو روکنا آسان ہو جاتا ہے۔

5۔ اس طریقہ کی اگر باقاعدہ مشق کی جائے تو یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے۔ اس کا استعمال بھی آسان ہے۔ آپ مباشرت کا ایسا طریقہ (مشنری، آگے پیچھے) استعمال کریں جس میں مباشرت کے دوران میں آپ ذکر کو تھوڑا سا باہر نکال سکیں مگر سارا ذکر باہر نہ نکلے۔ مباشرت کے دوران میں انزال سے پہلے ذکر کو تھوڑا سا باہر نکالیں اور اس کی جڑ (Base) کو زور سے بھینچیں حتیٰ کہ انزال کا وقت گزر جائے۔ اس طریقے کو آپ حسبِ ضرورت کئی بار استعمال کر سکتے ہیں۔

اس سلسلے میں ایک بات ذہن میں رہے کہ ہر طریقہ ہر فرد کے لئے موثر نہ ہوگا۔ آپ ان سب طریقوں کو آزمائیں پھر نوٹ کریں کہ آپ کے لئے کون سا طریقہ زیادہ کامیاب ہے پھر اسی طریقے کی مزید مشق کریں۔

تاہم مباشرت کے وقت کو زیادہ کامیابی سے بڑھانے کے لئے بیک وقت ایک سے زیادہ طریقے استعمال کریں۔ مثلاً مباشرت کرتے ہی اپنے پسندیدہ طریقے (مثلاً الٹی گنتی گننا) سے توجہ کو منتشر کریں۔ انزال کے قریب سٹروک لگانا بند کردیں۔ پیٹ سے لمبے اور گہرے سانس لیں، مقعد کو سکیڑیں، حسب ضرورت ذکر کو باہر نکال کر اس کی جڑ کو زور سے بھینچیں اور مباشرت کے لئے ایسا طریقہ استعمال کریں جس میں آپ کو زیادہ کنٹرول حاصل ہوتا ہے۔

ایک مباشرت میں زیادہ آرگیزم حاصل کرنا

آرگیزم اور انزال دو مختلف چیزیں ہیں۔ جنسی سرور اور لذت کی انتہا آرگیزم کہلاتی ہے، اور مادے (منی Semen) کا اخراج انزال۔ عام مباشرت میں صرف پانچ فی صد خواتین اخراج کرتی ہیں جب کہ مرد تقریباً سارے ہی منزل (Discharge) ہوتے ہیں۔ اکثر لوگ مردانہ آرگیزم اور انزال کو ایک ہی چیز سمجھتے ہیں جب کہ حقیقت میں ایسا نہیں ہے چونکہ آرگیزم کے فوراً بعد مرد انزال حاصل کرلیتا ہے اس لیے ان دونوں کو ایک ہی چیز سمجھا جاتا ہے، حالانکہ دونوں میں فرق ہے۔ بعض اوقات فرد منزل ہوجاتا ہے مگر آرگیزم (انتہائے لذت) سے محروم رہتا ہے۔ اسی طرح انزال کے بغیر بھی آرگیزم حاصل کیا جاسکتا ہے۔ عورتوں کی بہت بڑی تعداد ایک مباشرت میں ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کرلیتی ہے جب کہ عام حالات میں مرد ایک مباشرت میں ایک ہی آرگیزم حاصل کرتا ہے۔ تاہم کنزی (Kensey) کی رپورٹ کے مطابق مرد بھی ایک مباشرت میں ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کرسکتے ہیں۔ اس کی رپورٹ سے پتا چلتا ہے کہ بعض لوگ 2 تا 9 آرگیزم حاصل کرلیتے ہیں۔

ایک فرد نے ایک ہی مباشرت میں 16 آرگیزم حاصل کرنے کا دعوی کیا۔ چنانچہ ماہرین کا خیال ہے کہ ہر فرد ایک مباشرت میں ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کرنا سیکھ سکتا ہے۔ درج ذیل طریقوں سے آپ بھی ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کر سکتے ہیں۔

ڈاکٹر ہارٹ مین اور اس کے ساتھیوں کا خیال ہے کہ ہر فرد ایک مباشرت میں زیادہ آرگیزم حاصل کرنا سیکھ سکتا ہے۔ ان کے طریقے کی مدد سے عموماً 3 تا 5 ہفتوں میں یہ فن سیکھا جا سکتا ہے۔ تاہم بعض افراد کے لئے زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے۔ اس طریقے میں آپ کو کسی پُرسکون جگہ 20 تا 30 منٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ خود بھی پُرسکون ہوں۔

پشت کے بل آرام سے بستر پر لیٹ جائیں، اپنے ذکر کو مشتعل کریں جب انزال کے قریب پہنچ جائیں تو ذکر (Penis) کی ٹوپی کو، انگوٹھے اور ساتھ والی دو انگلیوں کی مدد سے زور سے بھینچیں (15 تا 20 سیکنڈ کے لئے اس سے زیادہ نہ ہو) حتیٰ کہ انزال کی خواہش ختم ہو جائے۔ ذکر کی ٹوپی کو دباتے وقت ایک انگلی ٹوپی کے اوپر اور دوسری نیچے ہو۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر بھی یہی مشق کریں، انزال کے قریب پھر ذکر کو زور سے بھینچیں حتیٰ کہ پھر انزال کی خواہش ختم ہو جائے۔ تین بار اس طرح کریں اور چوتھی بار انزال جاری رکھیں حتیٰ کہ منزل (Discharge) ہو جائیں۔ یہ مشق ہفتہ میں 3 تا 5 بار کی جائے۔ بیوی کے ساتھ بھی یہ مشق کی جا سکتی ہے۔

دوسرے طریقے میں اسی طرح اپنے ذکر کو مشتعل کریں اور انزال کے قریب ذکر کو بھینچنے کے بجائے رک (Stop) جائیں، حتیٰ کہ انزال کی خواہش ختم ہو جائے۔

انزال کی خواہش ختم ہونے پر پھر ذکر کو مشتعل کریں، انزال کے قریب پھر رک جائیں۔ پہلے کی رح یہ مشق بھی 4 بار کی جائے۔ آخری بار اشتعال جاری رہے حتیٰ کہ انزال ہو جائے۔ یہ مشق بھی بیوی کے ساتھ کی جاسکتی ہے۔ دوسرا طریقہ ”سپاٹ اینڈ سٹارٹ“ کہلاتا ہے۔

ڈاکٹر ہارٹ مین کے نزدیک زیادہ آرگیزم حاصل کرنے کے لئے ذکر کو بھینچنے والا طریقہ جلد سیکھا جاسکتا ہے۔ اس کی مدد سے بہت سے لوگ 3,2 ہفتوں میں کنٹرول حاصل کر لیتے ہیں۔ اس طریقے میں کامیابی کی شرح 100 فی صد ہے۔ اس دوران میں مباشرت اور عموی خودلذتی سے مکمل پرہیز کرنا ہوگا۔

کنٹرول حاصل ہو جانے کے بعد بیوی کے ساتھ مباشرت کریں، آرگیزم حاصل ہونے کے بعد مگر انزال سے پہلے ذکر کو باہر نکال کر زور سے بھینچیں تو انزال کی خواہش ختم ہو جائے گی۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر پھر مباشرت شروع کریں۔ بہتر ہے کہ تین چار بار سے زیادہ ایسا نہ کیا جائے۔

بعض دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ اگر ”کیمیکل مشق“ کو ”سٹاپ اینڈ سٹارٹ“ کے طریقے کے ساتھ ملا لیا جائے تو بھی فرد ایک مباشرت میں زیادہ آرگیزم حاصل کر سکتا ہے۔ اس طریقے میں پہلے کیمیکل مشق سے پی سی مسلز کو مضبوط کر لیا جائے پھر ”سٹاپ اینڈ سٹارٹ“ کے طریقے کی مدد سے انزال پر کنٹرول حاصل کر لیا جائے۔ بعد ازاں مباشرت کے دوران میں انزال کے قریب آرگیزم کے بعد رک جائیں اور ساتھ ہی لمبے سانسوں کے ساتھ PC مسلز کو ایک ہی بار زور سے بھینچ لیں۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر پھر سٹروک لگانے لگیں، انزال کے قریب پھر یہی مشق کریں۔

بعض ماہرین کا خیال ہے کہ ایک ہی بار PC مسلز کو بھینچنے کے بجائے ان کو بار بار بھینچا جائے ۔ بہتر ہے کہ یہ طریقہ چار بار سے زیادہ استعمال نہ کیا جائے ۔

جب کیگل مشق سے آپ کے PC مسلز بہت مضبوط ہو جائیں تو پھر ہاتھ سے اپنے ذکر کو مشتعل کریں، انزال سے کچھ دیر پہلے PC مسلز کو بھینچ لیں، جب انزال کی خواہش ختم ہو جائے تو پھر یہی مشق کریں، انزال سے کچھ دیر پہلے پھر PC مسلز کو بھینچ کر انزال کی خواہش کو ختم کریں ۔ چار بار سے زیادہ ایسا نہ کریں ۔ جب آپ کو اس طرح انزال پر کنٹرول حاصل ہو جائے تو پھر اگلا قدم مباشرت ہو گا ۔ مباشرت کریں، آرگیزم کے بعد مگر انزال سے پہلے PC مسلز کو بھینچ کر انزال کو روکیں ۔ جب انزال کی خواہش ختم ہو جائے تو پھر سٹروک لگائیں، انزال سے پہلے PC مسلز کو بھینچ کر انزال کو کنٹرول کر لیں ۔ چار بار سے زیادہ یہ مشق نہ کریں ۔ انسان ہمیشہ غلطی سے سیکھتا ہے ممکن ہے کہ شروع میں آپ اس مشق سے آرگیزم کے بعد انزال کو کنٹرول نہ کر سکیں ۔ مشق جاری رکھیں، چند دنوں کے بعد آپ کو کنٹرول حاصل ہو جائے گا ۔

Chapter - 5

تکمیل خاندان

☆حمل ☆اولاد نرینہ کا حصول ☆حمل اور مباشرت ☆بانجھ پن ☆ضبط ولادت

حمل (Pregnancy)

اولاد کا حصول ہر انسان کی بنیادی خواہش ہے مگر ہماری تجویز ہے کہ پہلے ایک دو سال بچہ پیدا نہیں ہونا چاہیے تا کہ دولہا اور دلہن زندگی کی زیادہ ذمہ داریوں کے بغیر ازدواجی زندگی کے سکون اور لذت سے خوب لطف اندوز ہو سکیں۔ بچے حاصل کرنے کے لئے ساری عمر پڑی ہے۔ اس کے علاوہ اس دوران میں اگر میاں بیوی میں ناچاکی ہو جائے تو علیحدگی میں آسانی ہو نہ کہ بچوں کی وجہ سے ساری عمر عذاب میں گزرے۔ ماہرین کی رائے ہے کہ ناخوشگوار شادی سے خوشگوار پُرسکون علیحدگی بہتر ہے۔

حصول اولاد کے لئے میاں بیوی کا نارمل ہونا ضروری ہے کسی ایک میں خرابی ہوگی تو اولاد نہ ہوگی۔ بیوی کے حاملہ ہونے کے لئے ضروری ہے کہ منی (Semen) اس کی فرج (Vagina) میں داخل ہو اور منی میں کم از کم 2 کروڑ صحت مند نطفے (Sperm) موجود ہوں۔ فرج کا ماحول ایسا ہو کہ سپرم وہاں زندہ رہ سکیں۔ اگر عورت کی فرج میں تیزابیت زیادہ ہوگی تو نطفے مر جائیں گے اور بچہ پیدا نہ ہوگا۔ سپرم متعلقہ قاذف نالی میں پہنچ جائیں اور وہاں بیضہ کو پا لیں اور بار آوری کے بعد بیضہ بچہ دانی میں آ جائے۔

مرد جب 4,5 دن کے بعد انزال ہوتا ہے تو خارج ہونے والی منی (Semen) کی مقدار اوسط 3,5 ملی لیٹر ہوتی ہے۔ اس میں اوسط 30,40 کروڑ سپرم موجود ہوتے ہیں۔ اولاد کی پیدائش کے لئے صرف ایک سپرم کی ضرورت ہوتی ہے۔ مگر اس کے لئے ضروری ہے کہ منی میں کم از کم 2 کروڑ صحت مند نطفے (Sperms) موجود ہوں۔ اس صورت میں صرف دو ہزار کے لگ بھگ سپرم انڈے تک پہنچتے ہیں۔ اور ان میں ایک بیضے (Ovum) کو بارآور کرتا ہے۔ عام حالات میں دو کروڑ سے کم سپریم ہوں تو اولاد پیدا نہیں ہوتی، البتہ ٹیسٹ ٹیوب کی صورت میں 50 ہزار سپرم سے بھی بچہ پیدا ہوجاتا ہے مگر اس طریقہ کی کامیابی کی شرح 25 فی صد کے لگ بھگ ہے یہ عموماً لڑکیاں ہوتی ہیں۔

بچے کی جلد پیدائش کے لئے مباشرت بیضہ ریزی (Ovulation) کے قریب ہو۔ بیضہ ریزی کا وقت جاننے کے لئے بازار سے ایک خاص ٹیسٹ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ یہ ٹیسٹ تقریباً 24 گھنٹے پہلے بتادیتا ہے کہ بیضہ ریزی کب ہوگی۔ اس کے علاوہ اگر روزانہ یا ایک دن چھوڑ کر مباشرت کی جائے تو بھی پہلے ماہ بیوی کے حاملہ ہونے کے 60 فی صد امکانات ہوتے ہیں۔ مباشرت کے لئے مشنری طریقہ استعمال کیا جائے۔ یعنی بیوی نیچے ہو، اس کی کمر کے نیچے تکیہ ہو، مرد اوپر ہو، دخول گہرا ہو، اس کے لئے بیوی کی ٹانگیں خاوند کے کندھوں پر ہوں، انزال کے بعد خاوند ذکر کو فوراً باہر نہ نکالے، ورنہ منی کا بہت سا حصہ فرج سے باہر آجائے گا جس سے سپرم کی تعداد کم ہوجائے گی اور حمل کا امکان بھی کم ہوجائے گا بہتر ہے کہ ذکر خود ہی سکڑ کر باہر آئے۔ انزال کے بعد بیوی 30 منٹ تا ایک گھنٹہ اسی حالت میں لیٹی رہے۔ اس طرح مباشرت کرنے سے بیوی کے حاملہ ہونے کے امکانات میں کافی اضافہ ہوجاتا ہے۔

اولادِ نرینہ کا حصول (Having A Son)

انسان نہ صرف اولاد چاہتا ہے بلکہ بیٹے چاہتا ہے۔ سائنس کی ترقی کی وجہ سے اب بیٹے کا حصول ممکن ہو گیا ہے اولادِ نرینہ کے حصول کے لئے دنیا میں کئی طریقے رائج ہیں۔ اس وقت جو طریقہ سب سے کامیاب ہے وہ ”مائیکرو سارٹ“ کہلاتا ہے۔ اس میں بیٹے والے سپرم علیحدہ کر کے ان کو بیضہ کے ساتھ ملا دیا جاتا ہے اس صورت میں نتیجہ 100 فی صد ہوتا ہے۔ یہ ایک مہنگا طریقہ ہے۔ پاکستانی روپوں میں اس کی قیمت تقریباً 30 لاکھ روپے بنتی ہے۔ ایک اور موثر طریقہ ”شیٹلز، میتھڈ“ ہے جسے امریکی ڈاکٹر Landrum B Shettles نے دریافت کیا۔ اس کی کامیابی کی شرح 90 فی صد ہے۔

بچے کی تخلیق باپ کے سپرم اور ماں کے بیضہ (Ovum) کے ملاپ سے ہوتی ہے۔ باپ کے سپرم میں Y اور X کروموسوم ہوتے ہیں۔ جب کہ ماں کے بیضہ میں صرف XX کروموسوم ہوتے ہیں۔ Y کروموسوم چھوٹے اور نازک مگر تیز رفتار ہوتے ہیں۔ جب کہ X کروموسوم نسبتاً بڑے مضبوط مگر سست رفتار ہوتے ہیں۔ سپرم کی مجموعی تعداد جتنی زیادہ ہو گی ان میں Y کی تعداد بھی زیادہ ہو گی اور بیٹے کے امکانات زیادہ ہوں گے۔ اگر سپرم کی مجموعی تعداد کم ہو گی تو Y کی تعداد بھی کم ہو گی اور بیٹی کے امکانات زیادہ ہوں گے۔

جب باپ کی طرف سے Y کروموسوم ماں کے X کروموسوم کے ساتھ ملاپ کرتا ہے تو لڑکا پیدا ہوتا ہے اور جب والد کی طرف سے X کروموسوم ماں کے X کروموسوم کے ساتھ ملاپ کرتا ہے تو لڑکی پیدا ہوتی ہے۔

اس سے معلوم ہوا کہ اولاد کی جنس کا انحصار مرد پر ہے نہ کہ عورت پر۔ البتہ اگر عورت کی فرج میں تیزابیت زیادہ ہوتو نازک Y کروموسوم مر جاتے ہیں۔

ڈاکٹر شیٹلز کے طریقہ کار کی بنیاد اس بات پر ہے کہ مباشرت جتنی بیضہ ریزی (Ovulation) کے قریب ہوگی اتنا ہی بیٹے کے امکانات زیادہ ہوں گے۔ اس کے علاوہ بعض دوسرے عناصر (Factors) بھی بہت اہم ہیں۔ مثلاً صحت مند سپریم کی تعداد، اگر سپرم کی تعداد زیادہ ہوگی تو لڑکے کے امکانات زیادہ ہوں گے اور اگر سپرم کی تعداد کم ہوگی تو لڑکی کے امکانات زیادہ ہوجاتے ہیں۔ اس کے علاوہ مباشرت کا طریقہ بھی اہم ہے۔ مباشرت کا ایسا طریقہ اختیار کیا جائے جس میں سپرم جلد متعلقہ قازف نالی میں چلے جائیں۔ ہم شیٹلو کا طریقہ استعمال کرتے ہیں ہماری اپنی کامیابی کی شرح 90 فی صد سے زیادہ ہے۔

حمل اور مباشرت (Pregnancy and Intercources)

حمل کا عرصہ 9 ماہ پر محیط ہوتا ہے۔ اتنا عرصہ عموماً کسی بھی مرد کے لیے جنسی عمل سے پرہیز کرنا بہت مشکل ہے۔ خواتین میں بھی جنسی خواہش ماند نہیں پڑتی۔ بلکہ 80 فی صد خواتین کی جنسی خواہش میں حمل کی دوسری سہ ماہی (4 تا 6 ماہ) میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ اگرچہ آخری 3 ماہ میں اکثر خواتین کی جنسی خواہش اور دلچسپی کم ہوجاتی ہے۔ ماسٹر اینڈ جانسن کی ریسرچ کے مطابق ایک صحت مند حاملہ عورت کے ساتھ بچے کی پیدائش سے 4 ہفتے قبل تک محفوظ طور پر مباشرت کی جاسکتی ہے۔ بعض افراد تو آخری دن تک بھی مباشرت جاری رکھتے ہیں۔

ماسٹر اینڈ جانسن کے مطابق بچے کی پیدائش کے 3 ہفتے بعد عورت صحت یاب ہو جاتی ہے اور اس سے مباشرت کی جاسکتی ہے۔ اس دوران میں اس کی جنسی خواہش واپس آ جاتی ہے۔

وہ خواتین جو مس کیرج یا ابارشن کا تجربہ کر چکی ہیں، ان کے لئے بہتر یہ ہے کہ وہ حمل کے پورے عرصے میں خصوصاً پہلے چند ہفتوں اور آخری ہفتوں میں مباشرت اور دوسری جنسی سرگرمی جس کے نتیجے میں عورت آرگیزم حاصل کرے، بچنا چاہیے۔ کیوں کہ آرگیزم کی حامل جنسی سرگرمی سے مس کیرج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس طرح کچھ دوسرے ماہرین کے مطابق حمل کے آخری 6 ہفتوں میں بہتر یہی ہے کہ مباشرت نہ کی جائے۔ آخری ہفتوں میں مباشرت کی وجہ سے لیبر کا درد (Labour Pain) پہلے شروع ہو سکتا ہے۔ اس طرح بچہ وقت سے پہلے پیدا ہو جاتا ہے۔

حمل کے پہلے 6 ماہ تک عام حالات کی طرح مباشرت کی جاسکتی ہے اور اتنی ہی بار کی جاسکتی ہے جتنی بار پہلے ہوتی رہی ہے۔ البتہ آخری ماہ پرہیز کرنا زیادہ بہتر ہے۔ اس دوران میں بیوی خاوند کو متبادل طریقوں سے جنسی سکون مہیا کر سکتی ہے۔ حمل کے دوران میں خصوصاً آخری مہینوں میں مباشرت کا مشنری طریقہ یعنی عورت نیچے والے طریقے کو بالکل ترک کر دیا جائے۔ البتہ ابتدائی دنوں میں ایک دو ماہ میں یہ طریقہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ حمل کے دوران میں مباشرت کی سب سے بہتر پوزیشن پہلو بہ پہلو ہے۔ اس کے علاوہ آگے پیچھے اور عورت اوپر والا طریقہ بھی اختیار کیا جاسکتا ہے۔ حمل کے آخری چند ہفتوں کے دوران میں مشنری طریقہ اختیار کرنے سے جھلی قبل از وقت پھٹ جاتی ہے۔ اور بچے کی پیدائش قبل از وقت ہو جاتی ہے۔

ڈلیوری کے بعد عورت کے جنسی ردِ عمل (Response) میں 50 فی صد کمی آ جاتی ہے۔ مگر 3 ہفتوں کے بعد اس کی جنسی خواہش واپس آ جاتی ہے اور وہ نارمل ہو جاتی ہے۔ جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ ماسٹر اینڈ جانسن کے مطابق ڈلیوری کے 3 ہفتے بعد مباشرت کی جا سکتی ہے۔ لیکن اگر عورت کو خون آ رہا ہو یا آپریشن ہوا ہو تو خون کے بند ہونے اور زخم کے مندمل ہونے کا انتظار کرنا چاہیے۔

بانجھ پن (Infertility)

جیسا کہ پیچھے بتایا جا چکا ہے کہ اگر روزانہ یا ایک دن چھوڑ کر بیضہ ریزی کے قریب ہمارے بتائے گئے طریقے کے مطابق مباشرت کی جائے اور پھر بھی ایک سال میں حمل نہ ٹھہرے تو غالب امکان یہی ہے کہ میاں بیوی میں سے کوئی ایک یا دونوں بانجھ ہیں۔ امریکی ریسرچ کے مطابق وہاں 12 فی صد لوگ اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں۔ ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ بانجھ افراد میں سے 33 فی صد مردوں میں نقص ہے اور 33 فی صد عورتوں میں اور باقی دونوں میں۔ ایک دوسری ریسرچ کے مطابق 40 فی صد مرد بانجھ پن کا شکار ہیں۔

اوپر بتائے گئے طریقے پر عمل کرنے کے باوجود اگر بیوی ایک سال کے بعد بھی حاملہ نہیں ہوتی تو مسئلے کی وجہ جاننے کے لئے سب سے پہلے مرد اپنے آپ کو چیک کرائے۔ مرد میں بانجھ پن کی عموماً دو وجوہات ہوتی ہیں۔

1۔ صحت مند سپرم ہوتے ہی نہیں

2۔ صحت مند سپرم کی تعداد کم ہوتی ہے

اپنے بانجھ کی اصل وجہ جاننے کے لئے آپ اپنی منی (Semen) کا تجزیہ کرائیں۔ بہتر ہے کہ منی لیبارٹری میں ہی نکالی جائے۔ گھر سے لیجانے کی صورت میں عموماً رزلٹ صحیح نہیں آتا۔ اگر گھر سے لے جانا ضروری ہوتو آپ 15 منٹ کے اندر اندر اسے لیبارٹری میں پہنچادیں۔ اگر آپ میں خرابی ہے تو آخری نتیجہ نکالنے سے پہلے کم ازکم ایک اور لیبارٹری سے بھی اپنی منی کا تجزیہ کرالیں۔ اگر دونوں رپورٹوں سے معلوم ہو کہ خرابی آپ میں ہے تو بھی پُرسکون رہیں اور کسی اچھے ڈاکٹر (Urologist) سے ملیں۔ آج کل ایسی ادویات مارکیٹ میں آ چکی ہیں جن کی مدد سے اس مسئلے کو حل کیا جاسکتا ہے۔

اگر آپ کے سپرم کی تعداد کم ہے تو مندرجہ ذیل باتوں سے بھی فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

1۔ سگریٹ نوشی سپرم کی دشمن ہے۔ ایک ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ سگریٹ نوشی سے 15 فی صد سپرم کم ہوجاتے ہیں۔ اس کے علاوہ سگریٹ نوشی کی وجہ سے سپرم بیضہ کے اندر داخل نہیں ہوسکتا، جس کی وجہ سے بیضہ بارآور نہ ہوگا۔ لہٰذا اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو حصول اولاد کے لئے چھوڑ دیں۔

2۔ شراب نوشی بھی سپرم کے لئے نقصان دہ ہے۔ اس سے سپرم خصوصاً نازک Y سپرم مرجاتے ہیں۔ چنانچہ شراب نوشی بھی ترک کردیں۔ شراب نوشی گناہ کبیرہ ہے۔

3۔ اپنے وزن کم کریں۔ موٹاپے کی صورت میں خصیے (Testicles) جسم کے ساتھ لگے رہتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ان کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے اور اس سے سپرم مرجاتے ہیں۔ ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ موٹے آدمی کے خصیوں کا درجہ حرارت نسبتاً زیادہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے بہت سے سپرم مرجاتے ہیں۔

4۔ خصیوں کا درجہ حرارت جسم کے درجہ حرارت سے کم ہوتا ہے۔ اگر ان کا درجہ حرارت جسم کے درجہ حرارت کے برابر ہو جائے تو بھی سپرم مر جاتے ہیں۔ اگر آپ تنگ لباس خصوصاً تنگ انڈر ویئر پہنتے ہیں تو آپ کے خصیے اکثر اوقات آپ کے جسم کے ساتھ لگے رہتے ہیں جس کی وجہ سے خصیوں کا درجہ حرارت جسم کے درجہ حرارت کے برابر ہو جاتا ہے جو کہ سپرم کے لئے نقصان دہ ہے۔ لہذا کھلا لباس پہنیں خصوصاً گرمیوں میں آپ کے خصیے زیادہ دیر جسم کے ساتھ نہ لگے رہیں۔

5۔ گرمی سپرم کی دشمن ہے۔ لہذا گرم پانی میں زیادہ دیر تک نہ بیٹھیں، زیادہ دیر تک گرم پانی سے نہ نہائیں، اپنے خصیوں کو ٹھنڈا رکھیں۔ جب بھی باتھ روم میں جائیں خصیوں پر ایک دو منٹ کے لئے ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ آگ کے قریب کام کرنے والوں کے ہاں اکثر بیٹیاں پیدا ہوتی ہیں۔ گرمی سے Y کروموسوم جلد مر جاتے ہیں۔

6۔ جو لوگ روزانہ زیادہ ڈرائیونگ کرتے ہیں، انجن کی گرمی کی وجہ سے ان کے صحت مند سپرم بھی کم ہو جاتے ہیں۔ اس کے لئے اپنے نیچے ہوادار سیٹ رکھیں۔ ہر ایک دو گھنٹوں بعد خصیوں پر ٹھنڈا پانی ڈال لیں۔

7۔ خوراک متوازن ہو جس میں سارے وٹامن خصوصاً وٹامن اے، اور وٹامن ای کا زیادہ استعمال کیا جائے۔

8۔ ایک ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ زیادہ دوڑنے اور سائیکل چلانے سے دو ہفتوں میں سپرم کی تعداد 29 فی صد کم ہو گی۔ یعنی بہت زیادہ ورزش بھی سپرم کے لئے نقصان دہ ہے۔

9۔ بعض کیمیائی مادے (Chemicals) مثلاً کرم کش ادویات، Glycol Ether جو کہ پرنٹنگ اور گوند وغیرہ بنانے میں استعمال ہوتے ہیں بھی سپرم کے لئے نقصان دہ ہیں۔ کرم کش ادویات کا سپرے کرتے وقت خصوصی احتیاط کی ضرورت ہے۔

10۔ ریسرچ میں یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ کمپیوٹر کے سامنے زیادہ دیر بیٹھنے سے بھی سپرم کی تعداد کم ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے ایسے افراد کے ہاں اکثر لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں۔

11۔ ذہنی دباؤ (Stress) بھی سپرم کا بہت بڑا دشمن ہے۔ یہ سپرم کی تعداد کو کم کر دیتا ہے۔ لہٰذا اس سے بچیں اور ہمیشہ پرسکون رہنے کی کوشش کریں۔

دوسری صورت میں خرابی آپ کی بیوی میں ہے جس کی وجہ سے وہ حاملہ نہیں ہو رہی۔ یہ خرابی کئی طرح کی ہو سکتی ہے مثلاً:

1۔ بیضہ ریزی (Ovulation) ہوتی ہی نہیں۔ یا کبھی کبھار ہوتی ہے۔ وہ عورتیں جن کو شوگر ہو تو ان کو یہ مسلہ ہو جاتا ہے۔

2۔ آپ کی بیوی کی قاذف نالیاں بند ہیں یا ان نالیوں میں کوئی خرابی ہے۔

3۔ عورت کے مواد رحم یا مواد فرج میں کوئی خرابی ہے جس کی وجہ سے سپرم مر جاتے ہیں یا آگے نہیں جا سکتے۔

4۔ بعض اوقات بیضہ ریزی کے بعد انڈا بچے دانی میں نہیں آ سکتا۔

5۔ عورتوں میں بانجھ پن کی ایک اہم وجہ عمر کی زیادتی ہے 35 سال کی عمر کے بعد عورت کی حاملہ ہونے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔

اپنی بیوی کی خرابی کو جاننے کے لئے کسی ماہر ڈاکٹر سے رابطہ کریں خواتین کی بہت سی بیماریاں قابل علاج ہیں۔

ضبط ولادت (Birth Control)

ضبطِ ولادت پر اہل علم میں اختلاف ہے۔ بعض علماء کے نزدیک اسلام میں ضبط ولادت کی اجازت نہیں ہے۔ اللہ تعالی نے قرآن پاک میں ارشاد فرمایا ہے:

"قتل نہ کرو اپنی اولاد کو مفلسی کی وجہ سے، ہم تمہیں بھی رزق دیتے ہیں اور ان کو بھی۔" (الانعام 151)

بعض دوسرے علماء کے نزدیک اس کی گنجائش ہے کیونکہ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے اپنے دور میں عزل (ضبط ولادت کا ایک طریقہ) سے صحابہ کرام رضوان اللہ تعالی علیہم اجمعین کو منع نہیں فرمایا (بخاری، مسلم) کچھ علماء کے نزدیک مفلسی کے ڈر سے ضبط ولادت حرام ہے جب کہ دوسری صورتوں میں جائز ہے۔

ضبط ولادت عموماً مندرجہ ذیل وجوہات کی بنا پر کی جاتی ہے۔

1۔ اس خیال سے کہ زیادہ بچوں کو کھلائیں گے کہاں سے؟ یعنی غربت کا خوف۔

2۔ اکثر والدین خاندان کو چھوٹا رکھنا چاہتے ہیں، تا کہ وہ ان کی بہتر پرورش اور تعلیم و تربیت کر سکیں۔ زیادہ بچوں کی دیکھ بھال اور ان کی تعلیم و تربیت سے مشکل ہو جاتی ہے۔

3۔ بہت سی خواتین کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کے بچوں کی پیدائش کے درمیان دوڑھائی سال کا وقفہ ہو کیونکہ یہ ان کی اوران کے بچوں کی صحت کے لئے مفید ہے۔ قرآن مجید سے بھی اس طرح کا ارشاد ملتا ہے۔ جس میں بچوں کو دو سال دودھ پلانے کا ذکر ہے۔

4۔ بعض خواتین کو مختلف ٹیسٹوں کی مدد سے علم ہو جاتا ہے کہ ان کے بچے نارمل نہ ہوں گے۔ اس صورت میں وہ حمل سے اعتراض کرتی ہیں۔

5۔ والدین کی بعض بیماریاں بچوں کو منتقل ہو سکتی ہیں۔ اس صورت میں بچوں کی پیدائش کو کنٹرول کیا جاتا ہے۔

۶۔ بعض اوقات ماں کی خراب صحت مزید بچوں کی اجازت نہیں دیتی۔

۷۔ ملازمت پیشہ خواتین بھی زیادہ بچے نہیں چاہتیں۔ کیونکہ ایک وقت میں ایک ہی کام بہتر طور پر ہو سکتا ہے، بچوں کی پرورش یا ملازمت۔

اس وقت دنیا میں برتھ کنٹرول کے بہت سے طریقے رائج ہیں۔ کچھ قدیم، کچھ جدید۔ کچھ کم کامیاب اور کچھ زیادہ کامیاب۔ کچھ کا انحصار مردوں پر ہے اور کچھ کا خواتین پر۔

ضبط ولادت کے چند اہم طریقے درج ذیل ہیں۔

1۔ عزل (Withdrawal)

اس طریقے میں مرد انزال کے قریب ذکر (Penis) کو فرج (Vagina) سے باہر نکال لیتا ہے اور منی (Semen) کو فرج سے باہر خارج کرتا ہے۔

برتھ کنٹرول کا یہ سب سے قدیم طریقہ ہے مگر اب بھی پوری دنیا میں استعمال ہو رہا ہے۔ ضبط ولادت کا یہ کوئی بہت موثر طریقہ نہیں ہے۔ اس کی نا کامی کی شرح 25 فیصد ہے۔

یہ بات اللہ تعالی کے نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے 1400 سال پہلے بتا دی تھی۔ صحابہ کرام رضی اللہ تعالی عنہ نے حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم سے عزل کے بارے میں سوال کیا کہ عزل کرنا کیسا ہے؟ آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کیا تم ایسا کرتے ہو تین بار یہی فرمایا۔ پھر فرمایا کہ جو جان قیامت تک دنیا میں آنے والی ہے وہ ضرور آئے گی۔ (بخاری)

انزال سے پہلے جنسی عروج میں مرد کے چند قطرے نکل جاتے ہیں ان میں بھی سپرم ہو سکتے ہیں۔ اس سے بچہ پیدا ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات مرد جنسی جذبات کی شدت کی وجہ سے ذکر کو باہر نکالتے ہوئے منزل (Discharge) ہو جاتا ہے۔ اس میں انزال فرج کے اندر تو نہیں ہوتا مگر اس کے اوپر ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے سپرم فرج کے اندر جا سکتے ہیں۔ بعض اوقات فرد ذکر کو باہر نکال ہی نہیں پاتا اور روکنے کے باوجود فرج کے اندر ہی منزل ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات اس وجہ سے فرد سرعت انزال کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس طریقے کی وجہ سے مرد سیکس سے بھرپور لطف اندوز نہیں ہوتا۔ کیونکہ اس کا دھیان انزال کی طرف ہی رہتا ہے اور لطف کی طرف کم تاہم اس طریقے کے کوئی برے اثرات نہیں ہیں۔

اللہ تبارک وتعالی کے پیارے حبیب صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے دور میں صحابہ رضوان اللہ تعالی علیہم اجمعین عزل کرتے تھے۔

حضرت جابر رضی اللہ تعالی عنہ فرماتے ہیں کہ ہم عزل کرتے تھے، درآں حالیکہ قرآن مجید کے نزول کا سلسلہ جاری تھا۔ (بخاری)

ایک دوسری حدیث میں حضرت سفیان رضی اللہ تعالی عنہ وضاحت کرتے ہوئے فرماتے ہیں اگر یہ کوئی ایسی چیز ہوتی جس سے منع کیا جانا ضروری ہوتا تو قرآن کریم ہم کو اس سے منع کرتا۔ (مسلم)

ان احادیث سے معلوم ہوتا ہے کہ اسلام میں عزل سے منع کیا گیا اور عزل کے باوجود بچہ پیدا ہوسکتا ہے۔ مذکورہ اور بعض دوسری احادیث کی روشنی میں فقہا کی ایک جماعت نے عزل کو جائز قرار دیا ہے جب کہ بعض دوسرے فقہائے اسے مکروہ قرار دیا ہے۔ کنڈوم کا استعمال عزل سے مشابہ ہے اسی لیے بعض علماء کے نزدیک ضبط ولادت کی گنجائش نکلتی ہے۔ جب کہ بعض دوسرے علماء کے نزدیک اسلام میں اس کی اجازت نہیں۔

2۔ کنڈوم (Condom)

مردوں میں مانع حمل کا سب سے زیادہ استعمال ہونے والا طریقہ یہی ہے۔ اس میں مرد مباشرت سے پہلے ایک ربڑی غلاف کو ذکر کرکے اوپر چڑھالیتا ہے تا کہ اس کا اخراج فرج کے اندر نہ ہو بلکہ کنڈوم میں ہو اس طرح عورت کو حمل ہوگا۔ یہ بھی 100 فی صد کامیاب طریقہ نہیں۔ اس میں ناکامی کی شرح 10 تا 26 فی صد تک ہے۔ اگر اس کے ساتھ بیوی مانع حمل کریم یا ڈایافرام استعمال کرے تو کامیابی کی شرح 100 فی صد ہو جاتی ہے کنڈوم کا استعمال جنسی بیماریوں سے بچنے کا ایک موثر طریقہ ہے۔

3۔ مرد کی نس بندی (Sterilization)

اس طریقہ میں لوکل (Anesthesia) دے کر معمولی سا آپریشن کر دیا جاتا ہے۔ اس سے مرد کی مردانہ قوت کسی بھی طرح متاثر نہیں ہوتی۔ اس طریقے کی کامیابی کی شرح 100 فی صد ہے اس کے کوئی خاص مضر اثرات (Side Effects) بھی نہیں ہیں۔ حسب ضرورت اس آپریشن کو Reverse کیا جا سکتا ہے یعنی مرد دوبارہ اولاد پیدا کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ مگر اس کی کامیابی کی شرح ہر سال کم ہوتی جاتی ہے آپریشن کے ایک سال بعد کامیابی کی شرح تقریباً 90 فیصد اور 5 سال بعد صرف 30 فیصد رہ جاتی ہے۔ اکثر ڈاکٹر ضبط ولادت کے لئے عورت کی بجائے مرد کی نس بندی کی سفارش کرتے ہیں، کیونکہ عورت کی نس بندی کا آپریشن قدرے پیچیدہ ہے اور اسے مستقل ہی سمجھا جاتا ہے اگر چاہے بھی Reverse کیا جا سکتا ہے مگر اس کی کامیابی کی شرح کم ہے۔

4۔ بیضہ ریزی کے قریب مباشرت سے بچنا

بیضہ ریزی کے قریب اگر مباشرت نہ کی جائے تو بھی حمل کے امکانات بہت کم ہو جاتے ہیں۔ یہ کوئی 10 دن بنتے ہیں اس طریقے کی تفصیل ہماری دوسری کتاب ''ازدواجی خوشیاں...... خواتین کے لئے'' میں موجود ہے۔

عورت کی نس بندی، مانع حمل کھانے والی گولیاں، آئی یوڈی، ڈایافرام، مانع حمل فوم، کریم اور جیلی، اسپنج اور فرج کا دھونا۔

Chapter - 6

بڑھاپا اور جنسی زندگی

(Sex and Old Age)

حکیموں کی ایک بات بالکل سچ ہے کہ مرد کبھی بوڑھا نہیں ہوتا۔ اگر ایک مرد جسمانی اور ذہنی لحاظ سے صحت مند ہے تو وہ مرتے دم تک جنسی عمل کے قابل ہوتا ہے۔ ایک ریسرچ کے مطابق 37فی صد بوڑھے 60 سال کی عمر کے بعد ہفتہ میں ایک بار ضرور سیکس سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ بڑھاپے کے جنسی عمل میں انزال ضروری نہیں ہوتا۔ ماسٹر اینڈ جانسن کے مطابق 60تا 70 سال کی عمر کے لوگوں میں 25 تا30فی صد بوڑھے ہفتہ میں ایک بار ضرور مباشرت کرتے ہیں۔ ایک سروے سے معلوم ہوا کہ 50 تا 80 سال یک عمر میں اکثر خواتین اور تقریباً سارے مرد سیکس میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ ایک ریسرچ میں صحت مند بوڑھے جن کی عمر 80 اور 102 سال کے درمیان تھی، جنسی زندگی کا جائزہ لیا گیا تو معلوم ہوا کہ ان میں 30فی صد عورتیں اور 62فی صد مرد اب بھی مباشرت کرتے ہیں۔ البتہ بعض بیماریاں مثلاً جوڑوں کے درد، دوسرے دائمی درد، شوگر، دل کے امراض، پیشاب پر کنٹرول کی کمی اور ہارٹ اٹیک وغیرہ سیکس سے لطف اندوز ہونے میں کچھ رکاوٹ ثابت ہوتے ہیں۔ بار بار کے سروے سے یہ بات ثابت ہوچکی ہے کہ بڑھاپے میں لوگ سیکس کو ہمیشہ سے زیادہ Enjoy کرتے ہیں۔ کیونکہ ان کو انزال پر زیادہ کنٹرول ہوتا ہے۔

بدقسمتی سے ہمارے ہاں بوڑھے لوگوں کی جنسی سرگرمیوں کے حوالے سے لوگوں کی رائے بالکل منفی ہے۔ 70 سالہ جوڑے کی جنسی سرگرمیوں کو بہت غیر شائستہ سمجھا جاتا ہے اور اس عمر میں خودلذتی کو تو بہت ہی بُرا سمجھا جاتا ہے۔ بہت سے 70 سالہ افراد بیوی کے عدم تعاون کی وجہ سے خودلذتی پر مجبور ہیں۔ عام لوگوں کا خیال ہے کہ بڑھاپے میں فرد جنسی عمل کے قابل ہی نہیں رہتا۔ اکثر بوڑھے اس غلط خیال کی وجہ سے اپنی جنسی سرگرمیوں کو معطل کردیتے ہیں، جس کی وجہ سے وہ کچھ عرصہ بعد جنسی عمل کے قابل ہی نہیں رہتے کیونکہ جس چیز کو استعمال نہ کیا جائے (جسمانی اعضا وغیرہ) تو کچھ عرصہ بعد وہ استعمال کے قابل نہیں رہتی۔ Use it or Lose it۔ جب کہ حقیقت یہ ہے کہ بوڑھوں کو بھی جوانوں کی طرح سیکس کی ضرورت ہے۔ عورت کی صحت کے لئے آرگیزم ایک مفید چیز ہے۔ اگر میاں بیوی صحت مند ہوں تو وہ مرتے دم تک جنسی عمل کے قابل ہوتے ہیں۔

بڑھاپے میں مجموعی طور پر فرد کی جسمانی کارکردگی میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ بڑھاپے میں وہ تیز نہیں بھاگ سکتا بلکہ آہستہ چلتا ہے۔ زیادہ وزن نہیں اٹھا سکتا۔ اسی طرح اس کی جنسی سرگرمیوں میں بھی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ 80 سال کے بعد بنیادی جنسی ہارمون Testosterone (جس کا تعلق تناؤ (Erection) اور جنسی خواہش کے ساتھ ہوتا ہے) کی پیداوار میں 20 سال کی عمر کی نسبت 66 فی صد کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے فرد کی جنسی خواہش میں کچھ کمی ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ تناؤ بھی جوانی کی طرح سخت نہیں ہوتا مگر دخول کے قابل ہوتا ہے۔ فرد کو تناؤ حاصل کرنے میں بھی زیادہ وقت لگتا ہے۔ جوانی میں مرد فوراً تناؤ حاصل کرلیتا ہے۔

درمیانی عمر میں چند منٹ میں تناؤ حاصل ہوتا ہے جب کہ بڑھاپے میں زیادہ دیر لگتی ہے۔ بعض اوقات تو بیوی کو ہاتھ سے ذکر کو مشتعل کرنا پڑتا ہے۔ چنانچہ بڑھاپے میں مرد کو بھی طویل فورپلے کی ضرورت ہوتی ہے اور انزال کے بعد سارا تناؤ فوراً ختم ہو جاتا ہے۔ دوبارہ تناؤ حاصل کرنے میں زیادہ وقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑھاپے میں منی کی مقدار کم ہو جاتی ہے اور اس کا اخراج بھی زیادہ طاقت (Force) سے نہیں ہوتا۔ یعنی منی کم تیزی سے نکلتی ہے منی کا رنگ بھی سفید کے بجائے قدرے پیلا سا ہوتا ہے اور یہ نسبتاً پتلی ہوتی ہے یہ سب کچھ نارمل ہے۔

بڑھاپے میں بہت سے مردوں کو تناؤ کے مسئلے کا سامنا ہوتا ہے۔ اس کی وجہ بڑھاپا نہیں بلکہ کوئی بیماری ہوتی ہے، مثلاً دل کی بیماریاں، بلند فشار خون، شوگر، پراسٹیٹ الرجی، ڈیپریشن، شوگر اور السر کی ادویات۔ اس کے علاوہ سکون آور اور بھوک کو ختم کرنے والی ادویات، سگریٹ نوشی اور شراب نوشی بھی اہم وجہ ہے۔ اس مسئلہ کو حل کرنے کے لئے ایرک ایڈ سسٹم کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ویاگرہ سے بھی مدد لی جا سکتی ہے۔ مگر دل کے امراض والے افراد کے لئے ویاگرا مہلک ہوتی ہے۔ بہت سے مرد اس طرح بھی مناسب تناؤ حاصل کر لیتے ہیں کہ وہ کم تنے ذکر کو چکنا کر کے فرج میں ٹھونس دیتے ہیں پھر چند سٹروک لگانے سے ان کو معقول تناؤ حاصل ہو جاتا ہے عمر کے بڑھنے کے ساتھ بعض افراد کے ذکر کی لچک میں کمی آ جاتی ہے جس کی وجہ سے ذکر پوری طرح نہیں پھیلتا (Expand) اور لمبائی اور چوڑائی میں چھوٹا ہو جاتا ہے۔ یہ تبدیلی بھی تناؤ کا مسئلہ پیدا کر دیتی ہے۔ تاہم سیکس سے لطف اندوز ہونے کے لئے مباشرت ضروری ہے اور نہ ہی انزال۔ اس صورت میں فورپلے سے لطف اٹھایا جا سکتا ہے۔

ایک دوسرے کے جنسی اعضاء کو مشتعل کر کے بھی ساتھی کو جنسی سکون فراہم کیا جاسکتا ہے۔

ماہرین کے مطابق اچھی جسمانی اور ذہنی صحت کے لئے ریگولر (باقاعدہ) سیکس بہت مفید ہے۔ ماسٹر اینڈ جانسن نے اس بات پر زور دیا ہے کہ بڑھاپے میں اچھی جسمانی اور ذہنی صحت کے لئے جنسی سرگرمی ضروری ہے۔ ان کے مطابق بڑھاپے میں جنسی سرگرمی کو بحال رکھنے کے لئے دو عناصر بہت اہم ہیں۔

1۔ اچھی جسمانی اور ذہنی صحت

ماہرین کے خیال کے مطابق وہ میاں بیوی جو بڑھاپے میں مباشرت جاری رکھتے ہیں ان کی جسمانی اور ذہنی صحت بہتر ہوتی ہے۔

2۔ جوانی میں جنسی عمل میں باقاعدگی:

وہ میاں بیوی جو جوانی میں ہفتہ میں ایک دو بار مباشرت سے لطف اندوز ہوتے ہیں، وہی بڑھاپے میں بھی سیکس سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں۔ جوانی میں آپ جتنا زیادہ سیکس کریں گے، بڑھاپے میں آپ کے ذکر کے پٹھے (Tissues) اتنے ہی صحت مند ہوں گے۔ وہ میاں بیوی جو جوانی میں ایک ماہ میں ایک دو بار جنسی سرگرمی میں حصہ لیتے ہیں وہ بڑھاپے میں بمشکل سیکس سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔

بڑھاپے میں پراسٹیٹ کا مسئلہ عام ہے۔ 50 سال کی عمر کے بعد 33 فی صد مردوں کا پراسٹیٹ بڑھ جاتا ہے یا کینسر ہوجاتا ہے۔ بڑھاپے میں باقاعدہ جنسی سرگرمی کی وجہ سے مردوں میں پراسٹیٹ اور ہرنیے کے مسائل بہت کم ہوجاتے ہیں۔

بڑھاپے میں پراسٹیٹ کا بڑھانا اور پراسٹیٹ کا کینسر بہت حام ہے۔ علاج کے لئے ان کا آپریشن کرنا پڑتا ہے جس کی وجہ سے عموماً مرد کی جنسی زندگی ختم ہو جاتی ہے۔

60 سال کی عمر کے بعد جنسی عمل کو زیادہ پُر لطف بنانے کے لئے ضروری ہے کہ فور پلے طویل ہو۔ مباشرت رات کے بجائے صبح کی جائے جب فرد کو فطری طور پر زیادہ تناؤ ہوتا ہے۔ صبح کے وقت فرد زیادہ فریش اور زیادہ قوت Energy محسوس کرتا ہے۔ بڑھاپے میں سیکس سے بھرپور لطف اٹھانے کے لئے آپ کی جسمانی صحت اچھی ہو۔ اس کے لئے متوازن خوراک استعمال کریں۔ وٹامن سی اور ای کا خصوصی اہتمام کریں۔ جوس اور پانی زیادہ پئیں، شراب اور سگریٹ نوشی بالکل ترک کردیں۔ زندگی سے Stress کو ختم یا کم کریں اور ہلکی پھلکی ورزش کا اہتمام کریں۔ اپنے ڈاکٹر سے باقاعدگی سے ملتے رہیں۔

Chapter - 7

مردوں کے جنسی مسائل .... حل

☆ جنسی کمزوری ☆ سرعتِ انزال ☆ عدمِ انزال ☆ مرد کا آرگیزم کا حاصل نہ کرنا ☆ جنسی عدمِ دلچسپی

جنسی کمزوری

50 سالہ رشید ایک معمولی پڑھا لکھا انسان تھا۔ وہ خوف، وہم اور وسوسوں کے علاج کے لیے میرے پاس آیا۔ تفصیلی انٹرویو سے معلوم ہوا کہ وہ شادی شدہ تھا اور پُرسکون زندگی بسر کر رہا تھا۔ اچانک اس کی بیوی فوت ہوگئی۔ اس کے چھوٹے چھوٹے بچے تھے۔ کچھ عرصہ بعد اس نے اپنی سالی سے شادی کر لی۔ شادی سے پہلے ایک حکیم سے مردانہ کمزوری کی دوا لی مگر اس دوا نے اُلٹا اثر کیا اور اسے ہر روز احتلام ہونے لگا۔ اب اسے یقین ہوگیا کہ وہ جنسی کمزوری کا شکار ہے جس کی وجہ سے وہ بیوی کو مطمئن نہ کر سکتا۔ عدم اطمینان کی وجہ سے بیوی نے دوسرے مردوں کے ساتھ ناجائز تعلقات قائم کر لیے، جس کا اسے بھی علم ہوگیا اور اس کا خون کھول گیا۔ ایک دن اس نے غصے میں بیوی کا گلا گھونٹ دیا۔ وہ تڑپ کر مر گئی۔ اس نے عدالت میں قتل کا اقرار کر لیا۔ اسے معمولی سزا ہوئی اور وہ جیل سے باہر آ گیا۔

جنسی کمزوری یا تناؤ کا مسئلہ عام ہے۔ اس مسئلے میں بعض لوگوں کو تناؤ ہوتا ہی نہیں۔ بعض کا تناؤ مکمل اور بھرپور نہیں ہوتا جس کی وجہ سے وہ داخل نہیں کر پاتے اور بعض کا تناؤ زیادہ دیر تک نہیں رہتا۔

یعنی فور پلے کے دوران میں بھرپور تناؤ ہوتا ہے مگر جونہی مباشرت شروع کرنے لگتے ہیں، تناؤ یک دم ختم ہو جاتا ہے۔ اس طرح بعض لوگوں کو کبھی بھرپور تناؤ ہوتا ہے اور کبھی کوشش کے باوجود نہیں ہوتا۔ گزشتہ دنوں میرے پاس ایک نوجوان مردانہ کمزوری کے لئے آیا۔ اس نے بتایا کہ وہ بیوی کے ساتھ بالکل ٹھیک ہوتا ہے مگر دوسری عورتوں کے پاس اُسے تناؤ نہیں ہوتا۔ میں نے کہا کہ آپ خوش قسمت ہیں کہ خدا آپ کو گناہ سے بچاتا ہے۔ اس نے علاج کے لئے اسرار کیا۔ میں نے معذرت کرتے ہوئے کہا کہ میں آپ کو زنا کے لئے تیار نہیں کرسکتا چاہے آپ مجھے کتنی ہی فیس کیوں نہ دیں۔ وہ مایوس ہوکر چلا گیا اور میں سکون اور اطمینان کی انوکھی کیفیت میں ڈوب گیا۔

اسی طرح میرا ایک نوجوان مریض جس کی حال ہی میں شادی ہوئی تھی، سخت پریشانی کا شکار تھا بیوی سے مباشرت سے پہلے فور پلے کے دوران میں اسے خوب تناؤ ہوتا مگر وہ جونہی مباشرت شروع کرنے لگتا تو تناؤ کم ہو جاتا اور وہ ڈ کر نہ کرپاتا۔ کئی بار کی ناکامی کے بعد اب وہ مباشرت سے خوف زدہ تھا اور جنسی خواہش کی تسکین کے لئے مشت زنی کرتا۔ مشت زنی میں اسے بھرپور تناؤ ہوتا۔

نفسیاتی تجزیہ سے معلوم ہوا کہ بلوغت کے ابتدائی دور میں اس نے ایک 4,5 سالہ بچی سے جنسی زیادتی کی کوشش کی مگر وہ پکڑا گیا۔ اس کے علاوہ اس نے کئی بار اپنے والدین کو مباشرت کرتے دیکھا۔ یہ بات اسے بہت بُری لگی اور اسے مباشرت سے خوف اور نفرت ہوگئی۔ جوانی میں ایک بار کسی جانور سے جنسی عمل کی کوشش کی اور جلد انزال ہوگیا اور اسے یقین ہوگیا کہ وہ کبھی مباشرت نہ کر سکے گا۔ بلوغت کے ابتدائی دنوں میں اسے احتلام ہوتا تھا اور وہ خودلذتی بھی کرلیتا تھا۔

اسے یقین تھا کہ احتلام اور خود لذتی کی وجہ سے وہ جنسی طور پر کمزور ہو چکا ہے۔ ہمارے علاج سے چند سیشن کے بعد وہ بالکل نارمل ہو گیا۔

پوری دُنیا میں تناؤ کا مسئلہ عام ہے۔ ایک سروے میں معلوم ہوا کہ امریکہ میں 40 تا 70 سال کے 52 فی صد مرد کبھی نہ کبھی اس مسئلے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ برطانوی ریسرچ کے مطابق 40 سال سے کم عمر کے 12 مردوں میں سے ایک 40 تا 60 سال کی عمر کے 5 مردوں میں سے ایک اور 65 سال سے اوپر 2 مردوں میں سے ایک کو تناؤ کا مسئلہ ہے۔ اکثر مرد زندگی میں کبھی کبھار اس مسئلے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایک بات ذہن میں رہے کہ تناؤ کا مسئلہ کوئی بیماری نہیں بلکہ یہ کسی بیماری کی علامت ہے۔ جوانی میں یہ مسئلہ تقریباً 100 فی صد نفسیاتی ہوتا ہے جب کہ 50 سال کی عمر کے بعد زیادہ تر جسمانی۔

جنسی کمزوری کی اہم وجوہات

جنسی کمزوری کی بہت سی وجوہات میں سے چند اہم وجوہات درج ذیل ہیں۔

خودلذتی کے نقصانات کا خوف

26 سالہ خوب صورت صحت مند عمران کی شادی ہونے والی تھی۔ اسے شک تھا کہ وہ شادی کے قابل نہیں۔ جب اس کے لاشعور کی مدد سے اس کا نفسیاتی تجزیہ کیا گیا تو پتا چلا کہ وہ بچپن میں کبھی کبھار خودلذتی/مشت زنی کر لیتا تھا۔ اس دوران میں اس نے ایک پمفلٹ پڑھا جس میں مشت زنی کے بہت سے نقصانات کا ذکر تھا۔

مصنف نے اس بات پر بہت زور دیا تھا کہ اس سے فرد مردانہ کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے اور شادی کے قابل نہیں رہتا۔ اس پمفلٹ کو پڑھنے کے بعد وہ مردانہ کمزوری محسوس کرنے لگا اور علاج کے لئے ایک حکیم کے پاس گیا۔ حکیم صاحب نے اس کا معائنہ کیا اور زور دے کر کہا کہ وہ جنسی طور پر ختم ہو چکا ہے۔ اس کے بعد اس کے ذکر کا تناؤ بالکل ختم ہو گیا۔ ہمارے علاج سے چند سیشن (Session) کے بعد وہ بالکل نارمل ہو گیا۔ ہمارے ہاں نامردی کی سب سے بڑی وجہ مشت زنی کے حوالے سے مضر اثرات کا خوف ہے حالانکہ دنیا بھر کی تحقیقات سے ثابت ہو چکا ہے کہ اس کے کسی طرح کے کوئی نقصانات نہیں۔

ماضی کا واقعہ (Past Experience)

50 سالہ رحمت گزشتہ دو سال سے مباشرت نہیں کر سکا۔ اسے عام حالات میں تناؤ ہوتا مگر جونہی مباشرت کی کوشش کرتا تناؤ ختم ہو جاتا۔ نفسیاتی تجزیے سے معلوم ہوا کہ دو سال قبل وہ رات کے وقت بیوی کے ساتھ مباشرت میں مصروف تھا کہ کسی بچے نے دروازہ کھٹکھٹایا تو خوف سے فوراً اس کا تناؤ ختم ہو گیا۔ اس کے بعد اس کے لاشعور میں یہ خوف بیٹھ گیا کہ پھر کوئی بچہ دروازہ نہ کھٹکھٹا دے۔ اس کے بعد اسی لاشعوری حوف کی وجہ سے وہ مباشرت نہ کر سکا۔

ذہنی دباؤ (Tension - Stress) نامردی کی ایک بہت بڑی وجہ ذہنی دباؤ ہے۔ مختلف تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ ذہنی دباؤ کی وجہ سے جنسی ہارمون (Testosterone) کی پیداوار میں کمی ہو جاتی ہے۔

جس کی وجہ سے جنسی خواہش اور تناؤ کم ہو جاتا ہے اور وہ مباشرت میں ناکام ہو جاتا ہے جب ذہنی دباؤ کی وجہ سے فرد ایک دو بار مباشرت میں ناکام رہتا ہے تو پھر شرمندگی کی وجہ سے بیوی کے پاس نہیں جاتا جس کی وجہ سے نہ صرف گھر کا ماحول بہت Tense ہو جاتا ہے بلکہ فرد مستقل طور پر نامردی کا شکار ہو جاتا ہے حالانکہ جس طرح ایک دو بار کھانسی آنے سے فرد کو ٹی بی نہیں ہو جاتی اسی طرح ایک دو بار تناؤ نہ ہونے سے فرد نامرد نہیں ہو جاتا۔ بعض لوگ مباشرت کے ذریعے اپنے ذہنی دباؤ کو ختم کر لیتے ہیں۔

ناکامی کا خوف (Fear of Failure)

نامردی کی ایک اہم وجہ ناکامی کا خوف ہوتا ہے۔ فرد سمجھتا ہے کہ بچپن کی غلط کاریوں کی وجہ سے وہ جنسی طور پر کمزور ہے اور وہ مباشرت نہیں کرسکتا۔ اسے شدید خوف ہوتا ہے کہ وہ پہلی رات ناکام ہو جائے گا۔ پھر وہ جیسے سوچتا ہے ویسا ہی ہو جاتا ہے۔ اکثر نوجوانوں کو خوف ہوتا ہے کہ ان سے مباشرت نہ ہوگی اور وہ کامیاب نہ ہوں گے۔ چنانچہ ناکام ہو جاتے ہیں۔ بہت سے طالب علم امتحان کے خوف کی وجہ سے بھرپور تیاری کے باوجود امتحان میں ناکام ہو جاتے ہیں۔

تشویش (Anxiety)

آج کی دنیا تشویش کی دنیا ہے۔ ہر فرد کسی نہ کسی تشویش یا خطرات میں مبتلا ہے اس تشویش کی وجہ سے بعض اوقات فرد کو تناؤ نہیں ہوتا۔ تناؤ نہ ہونے سے فرد خوف زدہ ہو جاتا ہے۔

دوسرے دن اس کو خوف ہوتا ہے کہ شاید آج پھر وہ نا کام ہو جائے تو اس تشویش اور خوف کی وجہ سے وہ نا کام ہو جاتا ہے اس طرح ایک دو بار نا کام ہونے پر اسے یقین ہو جاتا ہے کہ وہ نامرد ہو چکا ہے۔

ڈیپریشن (Depression)

ڈیپریشن ایک فضول نفسیاتی بیماری ہے جس میں فرد شدید اُداسی، افسردگی اور تنہائی محسوس کرتا ہے۔ کچھ کرنے کو دل نہیں کرتا، کچھ اچھا نہیں لگتا۔ اس مرض میں اکثر مریضوں کی جنسی اور جینے کی خواہش ختم ہو جاتی ہے۔ جنسی خواہش کے خاتمے کی وجہ سے وہ تناؤ محسوس نہیں کرتا اور نامردی کا شکار ہو جاتا ہے۔ چنانچہ نامردی کی ایک اہم وجہ ڈیپریشن ہے۔ ڈیپریشن کی ادویات بھی مردانہ کمزوری کا سبب بنتی ہیں۔ اگر چہ ڈیپریشن کی بعض ادویات مثلاً Desyrel کا اثر الٹ ہوتا ہے یعنی یہ نامردی کو ختم کرتی ہے۔

احساس گناہ (Guilt):

نوجوان وکیل کی جلد شادی ہونے والی تھی۔ مگر اسے پوری طرح تناؤ نہ ہوتا تھا۔ اس نوجوان کا تعلق ایک مذہبی گھرانے سے تھا۔ اب اس خوف تھا کہ وہ شادی میں کامیاب نہ ہوگا۔ مباشرت نہ کر سکے گا۔ نفسیاتی تجزیے سے معلوم ہوا کہ چند سال قبل اس کو کم از کم تین بار زنا کا موقع ملا اور اس نے زنا کی کوشش کی مگر لاشعوری احساس گناہ کی وجہ سے اسے تناؤ نہ ہوا اور وہ نا کام ہو گیا۔ اس کے بعد اسے یقین ہو گیا کہ وہ نامردانہ کمزوری کا شکار ہے۔

بوریت (Boredom):

بعض اوقات جنسی کمزوری کی وجہ بڑی دلچسپ ہوتی ہے۔ بعض لوگ ایک لمبا عرصہ ایک ہی طریقے سے ازدواجی فرائض ادا کرتے ہیں۔ وہی کمرہ وہی ساتھی اور وہی طریقہ وغیرہ جس کی وجہ سے فرد بوریت محسوس کرتا ہے اور اس کی سیکس (Sex) میں دلچسپی کم ہو جاتی ہے۔ دلچسپی کم ہونے سے تناؤ (Erection) بھی متاثر ہوتا ہے۔

جنسی عمل سے پرہیز:

اگر عرصہ دراز تک جنسی عمل سے پرہیز کیا جائے یا فرد کو جنسی عمل کا موقع نہ ملے تو بھی فرد کی جنسی کارکردگی میں کمی آ جاتی ہے کیونکہ انسان اپنے جن اعضاء کو استعمال نہیں کرتا جس سے ان کی کارکردگی کم ہو جاتی ہے۔

تھکاوٹ (Tiredness, Fatigue):

آج کا دور محنت اور مقابلے کا دور ہے۔ کامیابی اور زندہ رہنے کے لئے ہر فرد سخت محنت کرتا ہے۔ سخت محنت کے بعد رات کو جب وہ گھر آتا ہے تو تھکاوٹ سے چور ہو چکا ہوتا ہے۔ اب وہ مکمل آرام چاہتا ہے۔ اس تھکاوٹ کی وجہ سے اکثر لوگوں کی جنسی خواہش بھی ختم ہو جاتی ہے۔ جنسی خواہش کی عدم موجودگی میں تناؤ حاصل کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں بیوی کی خواہش پر یا اپنی مرضی سے مباشرت کی کوشش کرتا ہے تو وہ ناکام ہو جاتا ہے۔ دوسری بار ناکامی کے خوف کی وجہ سے ناکام ہو کر مستقل مردانہ کمزوری کا مریض بن جاتا ہے۔ ایسے افراد کو عام حالات میں تو تناؤ ہوتا ہے مگر مباشرت کے وقت نہیں ہوتا یا دخول کے وقت ختم ہو جاتا ہے۔

ان افراد میں سے کچھ اپنی مردانہ قوت چیک کرنے کے لئے کسی پیشہ ورعورت کے پاس جاتے ہیں۔ آپ کبھی ایسا نہ کریں۔ کبھی مردانہ قوت کو چیک کرنے کے لئے زنا نہ کریں۔ یک تو یہ گناہ کبیرہ ہے دوسرا اس میں خطرناک جنسی بیماری لگنے کے بھرپور امکانات موجود ہوتے ہیں۔ تیسرے اس موقع میں فرد پھر ناکامی کے خوف سے ناکام ہو جاتا ہے اور اس طرح اس کی نامردی پر مہر ثبت ہو جاتی ہے۔ حالانکہ ایسا فرد بالکل نارمل ہوتا ہے اور اسے نفسیاتی علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

جنسی بیماری کا خوف:

جنسی بیماری کا خوف بھی فرد کی جنسی کارکردگی کو کم اور ختم کر دیتا ہے۔ میرا ایک مریض ایک پیشہ ورعورت کے پاس گیا۔ جونہی وہ مباشرت شروع کرنے لگا تو فوراً سے خیال آیا کہ کہیں اس کو ایڈز نہ لگ جائے تو فوراً اس کا تناؤ ختم ہو گیا۔ پھر وہ طویل مدت تک اس قابل ہی نہ رہا۔

شراب:

شراب شروع میں فرد کو جنسی طور پر مشتعل (Stimulate) کرتی ہے مگر بعدازاں یہ تناؤ کو منفی طور پر متاثر کرتی ہے حتیٰ کہ کثرت شراب نوشی فرد کو نامرد بنا کر اس کی ازدواجی زندگی اور خوشیوں کو ختم کر دیتی ہے۔

سگریٹ نوشی:

تازہ ترین ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ سگریٹ نوشی سے خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں جس کی وجہ سے ذکر کو مناسب مقدار میں خون نہیں ملتا

جس کی وجہ سے فرد کوتناؤ کا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ آج کل سگریٹ نوشی بھی نامردی کی ایک اہم وجہ ہے۔

چوٹ:

سر اور ریڑھ کی ہڈی کے دوسرے اور تیسرے مہرے کو چوٹ لگنے سے بھی مردانہ قوت کم یا بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ اس طرح خصیوں اور پیشاب کی نالی کی چوٹ سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔

جنسی ہارمون کی کمی:

بعض اوقات اس مسئلے کی وجہ جنسی ہارمون Testosterone کی کمی ہوتی ہے۔ ایسے افراد کی تعداد 5 فی صد ہے۔ اس کمی کو جانتا کوئی مشکل نہیں۔ اگر آپ کو تناؤ کے مسئلے کے ساتھ جنسی خواہش کی کمی کا مسئلہ بھی ہے آپ کا مشت زنی یا مباشرت کو دل نہیں کرتا۔ کسی خوب صورت عورت کو دیکھ کر جنسی خواہش پیدا نہیں ہوتی تو زیادہ امکان یہی ہے کہ آپ کے جنسی ہارمون کی سطح نارمل سے کم ہے۔ لیبارٹری ٹیسٹ Testosterone کی سطح کا علم ہو جاتا ہے۔ یہ ٹیسٹ خون لے کر کیا جاتا ہے۔

:Atherosclerosis

اس بیماری میں فرد کی شریانیں (Artries) سخت ہو جاتی ہیں۔ ان کے اندر کچھ مادے جمع ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے یہ سخت اور تنگ ہو جاتی ہیں۔ ان میں خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے اور تناؤ نہیں ہوتا یا پورا نہیں ہوتا۔ (فرد کو تناؤ تب ہوتا ہے جب ذکر کی نالیوں میں خون جاتا ہے) اس کی عمومی وجہ کولیسٹرول کی زیادتی، سگریٹ نوشی، بلند فشار خون اور شوگر کی بیماری ہوتی ہے۔

شوگر (Diabetes):

تناؤ کے مسئلے کی ایک بڑی وجہ شوگر کی بیماری ہے۔ اس بیماری میں 50 فی صد مریضوں کو یہ مسئلہ ہو جاتا ہے یہ بیماری ہمارے نظام عصبی اور Vascular سسٹم کو متاثر کرتی ہے۔ اس میں تناؤ پیدا کرنے اور برقرار رکھنے والے اعصاب اور خون کی نالیوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ اوسط شوگر کے مریض مرد دوسرے لوگوں سے 10 تا 15 سال پہلے جنسی کمزوری کے مسئلے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ شوگر کے 10 فی صد مریضوں میں اس بیماری کی پہلی علامت تناؤ کا مسئلہ ہوتا ہے۔

سرجری (Surgery):

کئی طرح کے آپریشن بھی یہ مسئلہ پیدا کر دیتے ہیں۔ خصوصاً پراسٹیٹ کی سرجری، وہ اعصاب جو دماغ سے ذکر کو جاتے ہیں۔ وہ پراسٹیٹ کے قریب سے گزرتے ہیں۔ سرجری میں بعض اوقات یہ اعصاب کٹ جاتے ہیں خصوصاً پراسٹیٹ کے کینسر کے آپریشن میں تو اکثر لوگوں کے یہ اعصاب کٹ جاتے ہیں اور فرد جنسی کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ مثانے اور بڑی آنت کے آخری حصے یا مقعد (Rectal) کے کینسر کے آپریشن میں بھی یہ اعصاب کٹ جاتے ہیں۔ اس سرجری میں یہ مسئلہ پیدا ہو سکتا ہے۔ تاہم ایک اچھا سرجن ان اعصاب کو بچا سکتا ہے۔

سائیکل کی سواری: زیادہ سائیکل چلانے سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں ذکر میں تناؤ پیدا کرنے والے اعصاب متاثر ہوتے ہیں،

خصوصاً اگر مسلسل ناہموار جگہ پر سائیکل چلائی جائے۔ ایسی صورت میں ناہموار جگہ پر سائیکل چلاتے ہوئے اپنے سرین کو سائیکل کی گدی سے اوپر اٹھا لیں۔ البتہ چند گھنٹے سائیکل چلانے سے یہ مسئلہ پیدا نہیں ہوتا۔ تاہم اس صورت میں بھی ناہموار سطح پر سائیکل چلاتے ہوئے اپنی سیٹ سے ذرا اوپر اٹھ جائیں۔

اعصابی بیماریاں (Neurological Disease):

ایسی کوئی بیماری جو دماغ کے اس حصے کو نقصان پہنچائے جس کا تعلق تناؤ کے ساتھ ہے۔ یا تناؤ پیدا کرنے والے اعصاب میں کوئی خرابی پیدا ہو جائے تو یہ بھی اس مسئلے کا سبب بن سکتی ہے۔ درج ذیل بیماریاں اس کا سبب بن سکتی ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کا ٹیومر Herniated Disc. Multiple Sclerosis, Parkinson's Disease

ذکر کی بناوٹ میں تبدیلی (Penis Structural Changes):

عمر کے بڑھنے کے ساتھ ذکر کی لچک میں کمی آ جاتی ہے جس کی وجہ سے بعض افراد کا ذکر پوری طرح نہیں پھیلتا (Expand) اس طرح وہ لمبائی اور چوڑائی میں چھوٹا ہو جاتا ہے۔ یہ تبدیلی بھی تناؤ کا مسئلہ پیدا کر دیتی ہے۔

Peyronie's Disease:

اس مردانہ بیماری میں ذکر میں تناؤ پیدا کرنے والے ٹشو سخت ہو جاتے ہیں اور تناؤ میں ذکر اوپر یا نیچے کو مڑ جاتا ہے۔ اگر ذکر نیچے کو زیادہ مڑ جائے تو مباشرت میں دخول نہیں ہو سکتا۔ اس کے علاوہ اس بیماری میں جب ذکر میں تناؤ پیدا ہوتا ہے تو فرد کو شدید درد ہوتا ہے۔

اس کی وجہ سے بعض لوگوں کو تناؤ نہیں ہوتا۔ ایسی صورت میں اگر یہ بیماری ایک سال سے زیادہ رہے تو پھر عموماً سرجری کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس بیماری کی عمومی وجہ وٹامن E کی کمی ہوتی ہے بعض اوقات یہ مسئلہ خود ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔

بساخوری اور موٹاپا (Over eating):

زیادہ کھانا اور موٹاپا بھی جنسی کارکردگی میں کمی کی ایک وجہ بن سکتا ہے لہذا وزن کو کم رکھیں۔

دوسری بیماریاں:

مندرجہ ذیل بیماریوں کی وجہ سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔

☆ خون کی نالیوں کی بیماریاں Vascular Disorders مثلاً بلڈ پریشر وغیرہ۔
☆ جگر کی بعض بیماریاں مثلاً Cirrhosis
☆ دل کے امراض
☆ ہارمونز کا غیر متوازن ہو جانا مثلاً پرولیکٹن کی زیادتی
☆ تھائی راڈ غدود کی کارکردگی میں کمی یا بیشی
☆ پیٹ، پراسٹیٹ یا Pelvis کے کینسر کا آپریشن
☆ کولیسٹرول کی زیادتی

☆خصیوں (Testicles) کی تھیلی (Scrotum) کی بعض بیماریاں

☆گردوں کی بعض بیماریاں

☆درد کا خوف مثلاً جوڑوں کا درد وغیرہ

ادویات:

بہت سی ادویات کے Side effect کی وجہ سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اہم ادویات درج ذیل ہیں۔

☆Antibitocs ادویات

☆بلڈ پریشر کی ادویات

☆ڈیپریشن کی ادویات

☆تشویش (Anxiety) کی ادویات

☆لیتھیم (Lithium)

☆معدے کی بعض ادویات

☆دل کے امراض کی ادویات

☆ذہنی امراض کی ادویات (Psychiatric Drugs)

☆سکون آور ادویات Tranqulizers, Sadatives مثلاً ویلیم (Vallium) وغیرہ۔

☆ نشہ آور اشیا مثلاً ہیروئن وغیرہ

☆ کولیسٹرول کو کم کرنے والی ادویات

☆ وزن کم کرنے والی ادویات جو سلمنگ سینٹر والے استعمال کرتے ہیں

علاج:

آج کے ترقی یافتہ دور میں اس مسئلے کو تقریباً 100 فی صد حل کیا جا سکتا ہے۔ اس کے حل کے بہت سے طریقے ہیں۔ ان میں سے چند اہم درج ذیل ہیں۔

1۔ آپریشن کے ذریعے ذکر میں راڈ ڈال دی جاتی ہے۔ اس کی کئی اقسام ہیں۔ یہ ایک مہنگا علاج ہے اور زیادہ کامیاب بھی نہیں ہے۔ اس سے کئی طرح کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کے آپریشن پاکستان میں نہیں ہوتے۔

2۔ اگر خون کی نالیوں کے تنگ ہونے کی وجہ سے یہ مسئلہ پیدا ہو تو اعلیٰ قسم کی سرجری کی مدد سے ان نالیوں کو کھول دیا جاتا ہے۔

3۔ فوری تناؤ کے لئے ذکر میں ٹیکہ لگایا جا سکتا ہے۔ آج کل تو مارکیٹ میں ایسے ٹیکے آ چکے ہیں جنہیں فرد خود بھی لگا سکتا ہے۔ ٹیکے کی مدد سے 10 منٹ میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ علاج زیادہ پاپولر نہیں ہو سکا۔ فرد سوئی کا درس محسوس کرتا ہے۔ ذکر کے ٹشوز زخمی ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات تناؤ ختم نہیں ہوتا۔ اگر تناؤ چار گھنٹے سے زیادہ دیر رہے تو فرد مستقل طور پر ناکارہ ہو جاتا ہے۔

ایسی صورت میں تین گھنٹوں کے اندر طبی مدد لیں۔ میرے پاس ایک مریض آیا۔ اس نے تناؤ کے لئے ٹیکہ لگوایا۔ یہ تناؤ مباشرت کے بعد بھی ختم نہ ہوا تو اسے فوری طبی امداد لینی پڑی۔ مگر اب بھی اسے مکمل تناؤ نہیں ہوتا۔ ویسے آج کل ایسا بہت کم ہوتا ہے۔

4۔ فوری تناؤ کے لئے عموماً ذکر میں ٹیکہ لگایا جاتا ہے مگر درد کی وجہ سے اسے پسند نہیں کیا جاتا۔ چنانچہ ماہرین نے ایک نیا طریقہ اختیار کیا ہے جس سے تناؤ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ اس طریقے میں ذکر کی نالی میں دوا کی ایک خاص طریقے سے داخل کی جاتی ہے جس سے فرد فوری تناؤ حاصل کرلیتا ہے۔

5۔ تناؤ کے مسئلے کو حل کرنے کے لئے اب ایسی کریمیں مارکیٹ میں آ گئی ہیں جن کو ذکر کے اوپر ملا جاتا یہ جس سے تناؤ پیدا ہو جاتا یہ۔ مگر یہ طریقہ زیادہ موثر نہیں ہے۔

6۔ ویکیوم (Vacumm) سسٹم جو کہ ایرک ایڈ سسٹم کہلاتا ہے تناؤ پیدا کرنے کا ایک موثر طریقہ ہے۔ اس میں ایک سلنڈر اور پمپ ہوتا ہے۔ سلنڈر کو ذکر کر کے اوپر چڑھا کر پمپ استعمال کیا جاتا ہے جس کی وجہ سے خون کی نالیاں کھل جاتی ہیں اور وہاں زیادہ خون چلا جاتا ہے اور فرد فوراً تناؤ حاصل کرلیتا ہے۔ تناؤ کے بعد ذکر کی جڑ (Base) پر ربڑ کا ایک چھلا چڑھا دیا جاتا ہے جو خون کو واپس نہیں جانے دیتا۔ اس میں فرد منزل ہو جاتا ہے مگر تناؤ اس وقت تک ختم نہیں ہوتا جب تک چھلے کو اُتار نہ لیا جائے۔ اگر چھلا آدھ گھنٹے سے زیادہ چڑھا رہے تو ذکر کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ لہٰذا آدھ گھنٹے کے بعد چھلے کو اُتار لیا جائے۔ اس سسٹم کو جلد ڈسچارج ہونے کے مسئلے کے لئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اس سسٹم کو ہر فرد استعمال کرسکتا ہے۔ تاہم ہر فرد کے لئے یکساں موثر نہیں، بعض افراد کو اس سے بھرپور تناؤ حاصل نہیں ہوتا۔ اگرچہ بہت بڑی اکثریت اس سے مستفید ہوتی ہے۔ یہ سسٹم شوگر اور ہارٹ کے مریضوں کے لئے بہت موثر ہے۔ بعض لوگ اسے ناپسند کرتے ہیں کیونکہ یہ مصنوعی سا لگتا ہے۔ بعض افراد کو ربڑ کے چھلے کی وجہ سے تکلیف ہوتی ہے اور بعض اوقات انزال کے وقت منی باہر خارج نہیں ہو پاتی بلکہ مثانے میں چلی جاتی ہے اور پھر پیشاب کے ساتھ خارج ہوتی ہے۔ تاہم مجموعی طور پر یہ ایک موثر و محفوظ (Safe) طریقہ ہے اس کے استعمال کی تفصیل آگے آئے گی۔

7۔ اس مسئلے کے حل کے لئے بازار میں بہت سی ادویات موجود ہیں۔ ان میں سب سے موثر Sidenafil ہے جو بازار میں ویاگرہ کے نام سے فروخت ہو رہی ہے۔ اس کے علاوہ Yohimbine, Ginseng اور Gingko Biloba بھی کافی موثر ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ پاپولر ویاگرہ ہے۔ یہ ہر فرد کے لئے موثر نہیں۔ بعض افراد کے لیے تو یہ مہلک ہے۔ لہٰذا اسے اپنے طور پر استعمال نہ کریں بلکہ کسی ماہر سے مشورے کے بعد ہی اس کا استعمال کریں۔ اس کی تفصیل آگے آئے گی۔

اب ہم آپ کو ایسے طریقے بتائیں گے جن کی مدد سے آپ خود ہی یہ مسئلہ حل کرلیں گے۔ سب سے پہلے تو یہ معلوم کیا جائے کہ مسئلہ نفسیاتی ہے یا جسمانی۔ اگر آپ کو کسی بھی وقت بھرپور تناؤ ہوتا ہے تو آپ کا مسئلہ نفسیاتی ہے ورنہ جسمانی۔ جوانی میں یہ مسئلہ تقریباً ہمیشہ نفسیاتی ہوتا ہے۔ نفسیاتی علاج کے لئے کسی اچھے ماہر نفسیات سے جو تجزیاتی علاج اور جنسی مسائل کا ماہر ہو،

رابطہ کیا جائے ہمارے علاج میں عموماً 5 تا 10 سیشن کی ضرورت پڑتی ہے اکثر اوقات 6 سیشن کے بعد مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔

جسمانی علاج کے لئے کسی ایسے یورولوجسٹ سے رابطہ کیا جائے جو جنسی امراض کے علاج کا بھی ماہر ہو کسی بھی ماہر سے علاج کرنے سے پہلے آپ مندرجہ ذیل طریقوں کو استعمال کریں۔ اُمید ہے آپ میں سے اکثر افراد اس مسئلے کو حل کر لیں گے۔

1۔ بیوی کو اعتماد میں لیں، اسے بتائیں کہ آپ لوگوں نے دو ہفتے مباشرت نہیں کرنی بلکہ ایک خاص مشق کرنی ہے۔ مشق اس وقت کی جائے جب آپ دونوں بہت پُرسکون ہوں۔ بہتر ہے کہ یہ مشق رات کو سوتے وقت کی جائے جب دونوں پُرسکون ہوں۔ پہلے چار دن فورپلے کرنا ہے۔ پہلے کپڑوں کے ساتھ پھر بغیر کپڑوں کے۔ پہلے چار دن ایک دوسرے کے اعضائے مخصوصہ کو نہیں چھونا۔ پانچویں دن آپ بیوی کے پستانوں اور دوسرے کے اعضائے مخصوصہ کو مشتعل کریں گے اور بیوی آپ کے اعضائے مخصوصہ کو مشتعل کرے گی۔ دوسرے ہفتے بھرپور فورپلے ہو جس میں بیوی آپ کے اعضائے مخصوصہ خصوصاً خصیوں اور ذکر کو مختلف انداز سے مشتعل کرے آپ بھی بیوی کے حساس اعضا کو مختلف انداز سے مشتعل کریں، فورپلے کی اس مشق میں بیوی فعال (Active) کردار ادا کرے۔ اس کے لیے وہ ہماری دوسری کتاب ''ازدواجی خوشیاں ...... خواتین کے لئے'' میں فورپلے والے حصہ کا مطالعہ کرے۔ عموماً دو ہفتوں میں آپ کو بھرپور تناؤ حاصل ہو جائے گا۔ بہتر ہے کہ اس دوران میں مباشرت نہ کریں۔

لیکن اگر آپ کے لئے کنٹرول کرنا مشکل ہو تو مباشرت کی جا سکتی ہے۔ عموماً دو ہفتوں کی مشق کے بعد فرد مباشرت کر لیتا ہے۔

2۔ یہ مشق صرف اس صورت میں موثر اور کامیاب ہوگی جب بیوی بھرپور شرکت کرے۔ اس مشق میں بنیادی کردار بیوی کا ہے۔ لہٰذا اسے اعتماد میں لیں۔ بیوی ہماری کتاب ''ازدواجی خوشیاں...... خواتین کے لئے'' میں سے ''مردوں کے جنسی مسائل کے حل میں بیوی کا مثبت کردار'' والا متعلقہ حصہ پڑھ لے۔ اس مشق کے دوران میں خاوند نے مباشرت اور خود لذتی نہیں کرنی۔ مشق کے لئے روزانہ 30 منٹ کا وقت مقرر کیا جائے۔ مشق اس وقت کی جائے جب دونوں پُرسکون ہوں۔ رات کو کام سے فارغ ہو کر کرنی زیادہ مناسب ہوگی۔

پیار محبت اور بوس و کنار سے مشق کا آغاز کریں۔ پھر کپڑے اُتار لیے جائیں اور فور پلے سے لطف اندوز ہوں۔ دونوں ایک دوسرے کے پسندیدہ طریقے سے فور پلے کریں۔ پہلے دو دن ایک دوسرے کے حساس حصوں کو ٹچ نہیں کرنا۔ حتیٰ کہ بیوی کے پستانوں کو بھی نہ چھیڑیں۔ اگلے دو دن بھرپور فور پلے ہو، جس میں ایک دوسرے کے حساس حصوں کو اس کی پسند کے مطابق چھوا جائے۔ تاہم زیادہ توجہ میاں کے اشتعال پر ہو۔ پانچویں دن ابتدائی فور پلے کے بعد بیوی میاں کے اعضائے مخصوصہ خصیوں (Testicles) اور ذکر (Penis) کو مشتعل کرے۔ اس کے لئے خاوند پشت کے بل بستر پر لیٹ جائے، گھٹنے کھڑے ہوں اور پاؤں بستر پر Flat ہوں۔ بیوی خاوند کی ٹانگوں کے درمیان اس طرح بیٹھے کہ اس کی ٹانگیں خاوند کے دونوں طرف بچھی ہوئی ہوں۔ میاں کے پاؤں بیوی کے کولہوں کے برابر ہوں۔

سہارے کے لئے بیوی پیچھے بیڈ یا دیوار کے ساتھ ٹیک لگا لے۔ یا خاوند پشت کے بل سیدھا لیٹ جائے اور بیوی اس کے پاس اس کے کولہوں کے برابر سائڈ پر بیٹھ جائے۔ اب بیوی میاں کی پسند کے مطابق اس کے ذکر کو مشتعل کرے۔ میاں بیوی کی رہنمائی کرے کہ وہ اسے کس طرح کہاں اور کس رفتار سے مشتعل کرے۔ جب مکمل تناؤ ہو جائے تو بیوی اشتعال کو روک دے یا ذکر کی ٹوپی کو زور سے بھینچے تا کہ تناؤ ختم ہو جائے۔ تناؤ ختم ہونے پر بیوی پھر آپ کے ذکر کو مشتعل (Stimulate) کرے۔ مکمل تناؤ ہونے پر اشتعال کو روک دے یا ذکر کی ٹوپی کو بھینچے حتیٰ کہ تناؤ ختم ہو جائے۔ اس طرح یہ مشق 30 منٹ مسلسل جاری رہے۔ تیسرے ہفتے بیوی یہی مشق کرے۔ جب بھرپور تناؤ ہو جائے تو اشتعال کو بند کر دے یا ذکر کو بھینچے تا کہ تناؤ ختم ہو جائے۔ تناؤ ختم ہونے پر بیوی پھر ذکر کو مشتعل کرے، بھرپور تناؤ ہونے پر وہ اشتعال کو ختم کر دے یا ذکر کو بھینچے تا کہ آپ کا تناؤ کم ہو جائے۔ اگلا قدم مباشرت کا ہوگا۔ بیوی پھر آپ کو مشتعل کرے (اگر تناؤ بھرپور نہ ہو تو مباشرت نہ کریں بلکہ سابقہ مشق جاری رکھیں) آپ پشت کے بل بستر پر لیٹ جائیں، ٹانگیں سیدھی ہوں، بیوی آپ کے اوپر اس طرح بیٹھے کہ اس کی ٹانگیں آپ کے دونوں طرف ہوں۔ اس کا وزن اس کی ٹانگوں پر ہو (ملکہ کا طریقہ)۔ اب وہ پھر پہلے کی طرح آپ کے ذکر کو مشتعل کرے بھرپور تناؤ ہونے پر تھوڑا سا آگے کو جھک کر ذکر کو فرج میں داخل کرے پھر آہستہ اوپر نیچے حرکت کرے مگر بیوی آرگیزم حاصل کرنے کی کوشش نہ کرے۔ بیوی کی حرکت سے تناؤ عموماً زیادہ ہو جاتا ہے اس دوران میں آپ کوئی جنسی تصور اور اپنی توجہ اس تصور پر مرکوز رکھیں۔ یہ بہت ضروری ہے اگر تناؤ ہونے پر پھر ذکر کو اپنی فرج میں داخل کرے اور اوپر نیچے جھٹکے لگائے۔

اب خاوند بھی نیچے سے جھٹکے لگائے۔ جب اس پوزیشن میں آپ کا اعتماد بحال ہو جائے تو پھر ہفتوں کے بعد آپ اپنی پسند کی پوزیشن اختیار کر سکتے ہیں البتہ شروع میں بیوی آپ کو مشتعل کرے، بھرپور تناؤ ہونے پر آپ مباشرت شروع کریں، سٹروک لگائیں اور اگر آپ کا تناؤ کم ہو جائے تو بیوی سے علیحدہ ہو جائیں۔ بیوی پھر آپ کو پہلے کی طرح مشتعل کرے اور تناؤ مکمل ہونے پر آپ پھر داخل کر دیں۔ چند مشقوں کے بعد آپ کو بیوی کی طرف سے اشتعال کی ضرورت نہ ہوگی۔

☆ یہ مشق روزانہ 30 منٹ کے لئے کی جائے۔

☆ آپ نے خود تناؤ پیدا کرنے کی کوشش نہیں کرنی۔

☆ مشق کے دوران میں اپنی ساری توجہ جنسی احساسات اور لطف پر مرکوز کریں۔

☆ ذکر کو چکنے ہاتھ سے مشتعل کیا جائے۔

☆ جنسی مغالطوں کو دور کرنے کے لئے آپ ہماری کتاب ”سیکس ایجوکیشن...... سب کے لئے“ کا ضرور مطالعہ کریں۔

☆ مباشرت کے وقت آپ کوئی جنسی تصور کریں جس سے آپ بہت پُرجوش محسوس کریں۔

☆ اس دوران میں آپ نے مشت زنی نہیں کرنی۔

☆ پہلے دو ہفتے آپ نے مباشرت نہیں کرنی لیکن اگر کنٹرول مشکل ہو تو کرنے میں کوئی ہرج نہیں۔

☆ اگر تین ہفتوں کے بعد بھی آپ کا مسئلہ حل نہ ہو تو پھر کسی ماہر نفسیات سے ملیں جو جنسی مسائل کا بھی ماہر ہو، ماہر نفسیات جنسی مسائل کا ماہر نہیں ہوتا۔

☆ عموماً پہلے ہی ہفتے فرد کو تناؤ حاصل ہو جاتا ہے۔

3۔ اپنی مدد آپ:

1۔ اس مشق کے لئے 20 تا 30 منٹ مختص کریں۔ 2۔ یہ مشق روزانہ کریں۔

3۔ یہ مشق اس وقت کریں جب آپ بہت پرسکون ہوں اور کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے۔ بہتر ہے کہ روزانہ ایک ہی وقت پر کریں۔

4۔ کسی پرسکون جگہ نیم تاریکی میں بستر پر مکمل ننگے ہو کر لیٹ جائیں۔

5۔ 5 منٹ کے لئے اسی طرح سکون سے لیٹے رہیں۔

6۔ 5 منٹ کے بعد آپ جسم پر ہاتھ پھیرنا شروع کر دیں۔ مساج کریں۔ تھپتھپائیں، چٹکی لیں۔ آہستہ آہستہ ٹکے ماریں، اس مشق میں اپنے اعضائے مخصوص (Penis) کو ہاتھ نہ لگائیں اور نہ ہی اس کی طرف دھیان لے کر جائیں۔ آپ کی ساری توجہ لمس (Touch) اور احساس (Feeling) پر ہو جو مشق کے دوران میں محسوس کریں۔ اس مشق کا مقصد تناؤ نہیں۔ اس مشق میں آپ سابقہ دیکھے گئے بلیو پرنٹ (فحش فلم) کا تصور بھی کر سکتے ہیں۔ یہ بھی تصور کر سکتے ہیں کہ کوئی پسندیدہ عورت آپ کے جسم پر ہاتھ پھیر رہی ہے۔ یہ مشق مسلسل چار دن کرنی ہے۔

7۔ پانچویں دن اپنے ہاتھ کو چکنا کریں اور اپنے اعضائے مخصوص مثلاً ذکر (Penis) خصیے (Testicles) اور مقعد خصیوں کے درمیان کی جگہ (Perineum) کو مشتعل کریں۔ خصوصاً ذکر کی ٹوپی اور اس کے بیرونی Ring اور ٹوپی کے نچلے حصہ کو جہاں ٹوپی اور شافٹ آپس میں مل رہے ہیں۔ ان پر ہاتھ پھیریں۔ مساج کریں، تھپتھپائیں اور بھینچیں وغیرہ یا اپنے پسندیدہ طریقے سے مشت زنی کریں۔ اس دوران میں تو یہ تصور کریں کہ کوئی پسندیدہ عورت آپ کی مشت زنی کر رہی ہے۔ اس کے ساتھ سابقہ دیکھے گئے بلیو پرنٹ کا تصور کریں۔ یہ مشق روزانہ کریں۔ عموماً ایک ہفتہ کے اندر اندر تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ تاہم ایک ہفتے سے زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے۔

8۔ اس مشق کے دوران میں جب تناؤ ہو جائے تو دھیان کسی اور طرف لے جائیں تا کہ تناؤ کم ہو جائے۔ اس کے لئے 100 سے الٹی گنتی گنی جا سکتی ہے۔ تناؤ کم ہونے پر پھر مشت زنی کریں حتیٰ کہ پھر تناؤ حاصل ہو جائے۔ تناؤ ہونے پر پھر دھیان دوسری طرف لے جا کر تناؤ کم کریں۔ تناؤ کم ہونے پر پھر مشت زنی کریں۔ اس طرح چار بار یہ مشق کریں۔ اس مشق میں انزال نہ ہو، ہو جائے تو پریشان نہ ہوں۔ مشق جاری رکھیں۔

9۔ عموماً تین ہفتوں میں تناؤ آنا شروع ہو جاتا ہے۔ زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے اس دوران میں پرسکون رہیں۔ آج کل یہ مسئلہ 100 فی صد قابل علاج ہے۔

10۔ اس دوران میں انزال والی مشت زنی ہرگز نہ کریں۔

11۔ مردانہ قوت کو چیک کرنے کے لئے زنا نہ کریں۔

12۔ اگر چار ہفتوں کی مشق کے بعد بھی تناؤ پیدا ہو تو پھر دوسرا طریقہ استعمال کریں ورنہ کسی اچھے ماہر نفسیات سے ملیں جو جنسی مسائل میں بھی ماہر ہو۔ ڈاکٹروں کی طرح ہر ماہر نفسیات جنسی مسائل کا ماہر نہیں ہوتا۔

4۔ ایرک ایڈ سسٹم (Eric Aid System)

نامردی کے علاج کا ادویات کے بغیر دوسرا کامیاب طریقہ ایرک ایڈ سسٹم کا استعمال ہے۔ یہ سسٹم بازار سے 2 ہزار سے 10 ہزار روپے تک جاتا ہے۔ جس دکان دار سے آپ یہ سسٹم خریدیں گے وہ آپ کو اس کا طریقہ استعمال بتا دے گا۔ یہ ایک بہت ہی موثر اور محفوظ (Safe) طریقہ علاج ہے۔

1۔ مشق کے لئے 20 منٹ تا 30 منٹ مختص کریں۔

2۔ یہ مشق روزانہ کریں۔

3۔ مشق ایسے وقت کریں جب آپ بہت پرسکون ہوں۔ اس دوران میں کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے۔ بہتر ہے کہ روزانہ ایک ہی وقت پر مشق کریں۔

4۔ سسٹم کی مدد سے تناؤ پیدا کریں۔ جب تناؤ مکمل ہو جائے تو پانچ منٹ کے بعد ہوا خارج کر کے تناؤ کو کم یا ختم کر دیں۔ ایک دو منٹ کے بعد پھر تناؤ پیدا کریں۔ 5 منٹ کے بعد ہوا خارج کریں۔ ایک دو منٹ کے بعد پھر تناؤ پیدا کریں۔ 5 منٹ کے بعد ہوا خارج کر دیں۔ اس طرح یہ مشق چار بار کریں۔

5۔ یہ مشق آپ نے روزانہ پورا ایک ہفتہ کرنی ہے۔ مشق کے دوران میں اگر کبھی انزال ہو جائے تو پریشان نہیں ہونا۔ ایسا ہو جاتا ہے۔

6۔ آٹھویں دن سسٹم سے تناؤ پیدا کرنے کے بعد ذکر کی جڑ (Base) پر ربڑ کا چھلا (Ring) چڑھا دیں جس سے تناؤ ختم نہ ہوگا۔ 15 منٹ کے بعد چھلا اتار دیں اور پھر دیکھیں کہ تناؤ کتنی دیر تک قائم رہتا ہے۔ یہ مشق پورا ہفتہ جاری رکھیں۔

7۔ تیسرے ہفتے یہی مشق کریں۔ 15 منٹ کے بعد چھلا (Ring) اتار دیں۔ تناؤ کم ہونے پر چکنے ہاتھ سے مشت زنی کریں اور تناؤ کو بڑھائیں۔ جب تناؤ بڑھ جائے تو دھیان کسی اور طرف لے جا کر تناؤ کم کریں۔ تناؤ کم ہونے پر پھر مشت زنی کریں۔ تناؤ ہونے پر پھر توجہ کسی اور طرف لے جا کر تناؤ کم کریں۔ اس طرح چار بار مشت زنی کریں۔ مشت زنی کرتے ہوئے یہ تصور کرنا بہت مفید ہوگا کہ کوئی پسندیدہ عورت آپ کی مشت زنی کر رہی ہے۔ اسی طرح سابقہ دیکھے گئے بلیو پرنٹ کا تصور کرنا بھی مفید ہوگا۔ اس مشق میں انزال نہ ہو۔ انزال سے پہلے رک جائیں۔ اگر کبھی ہو جائے تو پریشان نہ ہوں۔ مشق کو جاری رکھیں۔

8۔ پورا ہفتہ یہ مشق جاری رکھیں یا اس وقت تک جاری رکھیں جب تک آپ پوری طرح مطمئن نہیں ہو جاتے۔

(Zibergled)

9۔ اس دوران میں انزال والی مشت زنی نہیں کرنی۔

10۔ مردانہ قوت کو چیک کرنے کے لئے زنا نہیں کرنا۔

5۔ ادویات سے علاج:

ویاگرا اور اس قبیل کی دوسری ادویات بھی اس مسئلے میں موثر ہیں مگر 100 فی صد نہیں۔ ویاگرا تقریباً 80 فیصد لوگوں کے لئے کامیاب ہے۔ ویاگرا کے کئی ضمنی مضر اثرات ہیں۔ مثلاً سر درد، چہرے کا سرخ ہو جانا، چکر آنا، الرجی، پیچش اور نظر کا دھندلا جانا وغیرہ۔ ویاگرا کا زیادہ اور مسلسل استعمال نقصان دہ ہے۔ ایک اندازے کے مطابق اب تک اس سے 30 اموات ہو چکی ہیں۔ ویاگرا اگرچہ موثر ہے مگر اس کا اثر عارضی ہے اور یہ اس مسئلے کا علاج نہیں۔ اس طرح کی ادویات کے ساتھ ساتھ نفسیاتی علاج بھی ضروری ہے۔ یہ گولیاں 30 منٹ کے بعد موثر ہوتی ہیں اور اس کا اثر 6 گھنٹے تک رہتا ہے۔ یعنی کھانے کے چار گھنٹوں کے بعد کسی بھی وقت اس سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ ویاگرا کی وجہ سے اگر تناؤ چار گھنٹے سے زیادہ ہے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں ورنہ فرد مستقل نامردی کا شکار ہو سکتا ہے۔ ویاگرا خالی پیٹ لی جاتی ہے۔ ایک بار مباشرت کے بعد اگر 24 گھنٹوں کے بعد پھر مباشرت کی کوشش کی جائے تو پھر اس کا اثر شروع ہو جاتا ہے۔ بعض مردوں کے لیے ویاگرا پہلی ایک دو بار لینے سے موثر نہیں ہوتی اس صورت میں یہ تیسری اور چوتھی بار کارگر ثابت ہوتی ہے۔

ویاگرا اور اس طرح کی ادویات ہر فرد کے لئے نہیں ہیں۔ چنانچہ مندرجہ ذیل لوگ اسے استعمال نہ کریں۔ ایسے لوگ جنہیں حال ہی میں دل کا دورہ پڑا ہو۔ اس کے علاوہ ہائی یا کم بلڈ پریشر کے مریض، دل اور گردوں کی بیماریوں کے مریض بھی اسے استعمال نہ کریں۔ اسی طرح معدے کے السر اور خون کی کسی بھی بیماری کی صورت ویاگرا کو استعمال نہ کیا جائے۔

بعض ادویات کے ساتھ بھی اس کا استعمال نقصان دہ ہے۔ مثلاً ہائی بلڈ پریشر کی ادویات، نائٹریٹ والی ادویات (مثلاً آئی سوسو بارریڈ، انجی سڈ وغیرہ) اسی طرح ویاگرا کو اینجائنا کی ادویات کے ساتھ بھی استعمال نہ کیا جائے۔

یہ گولیاں عموماً 100 ملی گرام کی پیکنگ میں آتی ہیں۔ اس کی محفوظ خوراک 50 ملی گرام ہے۔ اکثر لوگوں کے لئے 25 ملی گرام موثر ہے۔ جن لوگوں کو جگر یا گردے کا مسئلہ ہے یا جو ایڈز کی ادویات لے رہے ہیں وہ 25 ملی گرام سے زیادہ نہ لیں۔ اسی طرح 60 سال کی عمر کے بعد اس کی محفوظ خوراک 25 ملی گرام ہے۔ ایسی ادویات ہفتہ میں ایک بار لینی چاہئیں۔ ہفتہ میں دو بار سے زیادہ ہرگز نہ لی جائے۔ درمیانی وقفہ کم از کم دو دن کا ہے۔

آج کل ہربل میڈیسن کا بہت غوغا ہے۔ جبکہ اکثر ہربل میڈیسن میں ویاگرا وغیرہ ہی شامل ہوتی ہیں۔

بعض جاہل حکیم مردانہ قوت کی بحالی کے لئے Steroids دے دیتے ہیں۔ یہ وقتی طور پر جنسی ہارمون Testosterone کی طرح جنسی خواہش اور تناؤ کو بڑھاتے ہیں۔ مگر بعد ازاں اس سے زیادہ جنسی مسائل پیدا ہوجاتے ہیں۔ مثلاً تناؤ کا پیدا نہ ہونا یا اسے برقرار نہ رکھا جاسکنا۔ اسی طرح انزال اور آرگیزم کے مسائل بھی پیدا ہوجاتے ہیں۔ یعنی فرد کے لئے آرگیزم (جنسی لطف) اور انزال حاصل کرنا مشکل ہوجاتا ہے۔ یعنی مستقل مسائل پیدا ہوجاتے ہیں۔ (Bruce: Zibergeld)

6۔ بعض اوقات فرد کو تناؤ تو بھرپور ہوتا ہے مگر دخول سے پہلے ختم ہوجاتا ہے۔ میرے ایک مریض نے اس مسئلہ کو اس طرح حل کیا۔

جب اسے بھرپور تناؤ ہو جاتا تو وہ دخول سے پہلے ایک ربڑ بینڈ ذکر کی جڑ پر چڑھا دیتا جو ذکر کی جڑ کو مضبوطی سے بھینچ لیتا جس سے ذکر کی نالیوں کا خون واپس نہ جاتا۔ اس طرح اس کا تناؤ برقرار رہتا۔ اس کے لیے بازار سے کریم رنگ کے ربڑ بینڈ ملتے ہیں۔ ان کو حسبِ ضرورت وہرا تہرا کر کے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس سے انزال کے بعد بھی تناؤ برقرار رہتا ہے اور اس طرح آپ طویل مباشرت سے لطف اندوز ہو سکیں گے۔ مگر یہ ربڑ بینڈ 30 منٹ سے زیادہ نہیں رہنا چاہیے ورنہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ ربڑ بینڈ کے علاوہ ایرک ایڈ سسٹم میں استعمال ہونے والے ربڑ کے چھلے بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

7۔ بعض افراد کو تناؤ ہوتا ہے مگر زیادہ سخت نہیں ہوتا۔ اس صورت میں ذکر کو زیادہ چکنا کر کے فرج میں ٹھونس دیں اور پھر سٹروک لگائیں۔ عموماً چند سٹروک کے بعد تناؤ ہو جاتا ہے کوشش کرنے میں کیا حرج ہے۔

8۔ پہلی بار یہ مشق چند منٹوں کے لئے کریں۔ پھر ہر 3,2 گھنٹوں کے بعد دہراتے رہیں۔ تصور کریں کہ آپ اپنی بیوی کے ساتھ ہیں اور آپ کو بھرپور تناؤ ہے۔ تصور کریں کہ دخول کے بعد آپ بہت پُرسکون اور آرام دہ (Relaxed and Comfortable) حالت میں ہیں۔ ایک دو منٹ کے بعد تصور کریں کہ آپ آہستہ آہستہ سٹروک سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ سٹروک کو تیز کر دیں پھر آہستہ ہو جائیں، پھر سٹروک کو تیز کر دیں اور اس سے لطف اندوز ہوں۔ اب رفتار کم کر لیں حتیٰ کہ رک جائیں پھر آہستہ آہستہ رفتار کو تیز کریں اور آخر کار شان دار انزال کے تصور پر ختم کریں۔ آخر میں یہ فقرہ ضرور کہیں ”جس طرح تصور میں اس طرح حقیقت میں ہو گا۔“ اس مشق کو پہلی مشقوں کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

سرعت انزال

کئی سال پہلے ایک خوب صورت 27 سالہ شادی شدہ لڑکی میرے کلینک میں آئی۔ اس نے بتایا کہ اس کے میاں کا مباشرت کا وقت بہت کم ہے جس کی وجہ سے اسے شدید اُلجھن اور تکلیف ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں خواتین کی اکثریت جنسی عدم اطمینان کا شکار ہے جس کی وجہ سے وہ جنسی عمل میں بھرپور شرکت نہیں کرتیں جبکہ انہیں علم ہوتا ہے کہ وہ جنسی عدم اطمینان کی وجہ سے ایک بار پھر ذہنی اور جسمانی عذاب سے گزریں گی۔ بیوی کے جنسی عدم سکون واطمینان کی ایک بڑی وجہ خاوند کا قبل از وقت منزل (ڈسچارج) ہونا ہے۔

سرعتِ انزال کا مسئلہ پوری دنیا میں عام ہے۔ 1992ء کی ایک ریسرچ کے مطابق ہر تیسرا امریکی اس مسئلے کا شکار ہے۔ ہمارے ہاں ایک اندازے کے مطابق 50فی صد سے زیادہ لوگ اس مسئلے کی وجہ سے اپنی بیویوں کو جنسی سکون مہیا کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ جس کی وجہ سے گھریلو زندگی بہت تلخ ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات اس مسئلہ کی وجہ سے طلاق ہو جاتی ہے۔ بعض خواتین دوسرے مردوں کو تلاش کر لیتی ہیں اور شریف خواتین اندر ہی اندر گھٹتی رہتی ہیں اور بہت سی نفسیاتی اور جسمانی بیماریوں کا شکار ہو جاتی ہیں۔

اس مسئلے میں کچھ مرد دخول کے بعد 2,4 سٹروک لگانے کے بعد منزل ہو جاتے ہیں اور کچھ داخل کرتے ہی اور بعض دخول سے پہلے اور کچھ فور پلے کے دوران میں منزل ہو جاتے ہیں۔ بعض افراد ایسے بھی ہوتے ہیں جو معمولی اور جزوی تناؤ اور بعض بغیر تناؤ کے ہی منزل ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد مرد شرمندگی سے بچنے کے لئے مباشرت سے اجتناب ہوتا ہے۔

کافی دنوں کے بعد پھر مباشرت کی کوشش کرتا ہے اتنے عرصے میں منی کی نالیاں بھر جاتی ہیں جس کی وجہ سے معمولی اشتعال سے وہ پھر وقت سے پہلے منزل ہو جاتا ہے۔ اگر یہ مسئلہ دیر تک جاری رہے تو کچھ افراد اس کی وجہ سے نفسیاتی نامردی کا شکار ہو کر اس شرمندگی سے بچ جاتے ہیں۔ یعنی یہ تناؤ ہوگا، نہ مباشرت اور پھر نہ ہی سرعتِ انزال کی شرمندگی ہوگی۔ اگر فرد ایک بار اس کا شکار ہو جائے تو آئندہ توقع (Expectation) کی وجہ سے جلد منزل ہو جاتا ہے۔ اس طرح وہ اس مسئلے کا مستقل مریض بن جاتا ہے۔ ویسے ہر فرد کبھی نہ کبھی اس کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں ہنس دیں اور کہیں کہ آئندہ کارکردگی بہتر ہوگی۔

مختلف ماہرین نے سرعتِ انزال کی مختلف تعریف کی ہے۔ اگر کوئی فرد دخول کے 30 سیکنڈ بعد منزل (ڈسچارج) ہو جائے تو وہ اس مسئلے کا شکار ہے۔ ایک ماہر کے مطابق اگر ایک فرد دخول کے بعد ایک منٹ سے پہلے انزال حاصل کر لے تو اس کو یہ مسئلہ ہے۔ ماسٹر اینڈ جانسن کے مطابق اگر کوئی فرد مباشرت میں اپنی بیوی کو 50 فی صد بار جنسی سکون مہیا نہ کر سکے تو اس کی سرعتِ انزال کا مسئلہ ہے میرے خیال میں سب سے اچھی تعریف ڈاکٹر ہیلن کپلان (H. Kaplan) کی ہے اس کے مطابق اگر مرد کو اپنے انزال پر کنٹرول ہے یعنی وہ اپنی مرضی سے منزل ہو تو وہ سرعتِ انزال کا شکار نہیں، اگر اسے انزال یا کنٹرول نہیں تو اسے سرعتِ انزال کا مریض سمجھا جائے گا۔

وجوہات:

اس مسئلے کی وجوہات کے سلسلہ میں امریکہ اور یورپ میں بہت ریسرچ ہو چکی ہے۔

ماسٹر اینڈ جانسن کی ریسرچ کے مطابق سرعتِ انزال کی وجہ تقریباً 100فی صد نفسیاتی ہوتی ہے۔ دوسرے ماہرین کے مطابق بھی اس مسئلے کی زیادہ تر وجوہات نفسیاتی ہوتی ہیں۔ جسمانی بہت کم۔

نفسیاتی وجوہات:

1۔ ہمارے ہاں اس مسئلے کی بڑی وجہ خود لذتی یا مشت زنی کے حوالے سے غلط معلومات کی بھرمار ہے۔ نیم حکیم کی وجہ سے یہ بات عام معروف ہے کہ مشت زنی کی وجہ سے فرد سرعتِ انزال کا شکار ہو جاتا ہے، لہٰذا وہ جلد انزال ہو جاتا ہے حالانکہ مشت زنی کا سرعتِ انزال کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اس وقت پوری دنیا میں سرعتِ انزال کے مسئلے کو کنٹرول کرنے کا سب سے کامیاب اور معروف (Popular) طریقہ مشت زنی ہی ہے۔ اس کا تفصیلی ذکر آگے آئے گا۔)

2۔ ناکامی کا خوف بھی اس مسئلے کی ایک عام وجہ ہے۔ مباشرت کے وقت فرد کو خوف ہوتا ہے کہ کہیں وہ جلد منزل نہ ہو جائے تو پھر ایسا ہو جاتا ہے۔ آپ جیسا سوچتے ہیں ویسا ہی ہو جاتا ہے۔

3۔ بعض لوگ لاشعوری طور پر مباشرت کو بُرا سمجھتے ہیں جس کی وجہ سے وہ لاشعوری طور پر احساس جرم (Guilt) اور احساس گناہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس احساس جرم و گناہ کی وجہ سے وہ لاشعوری طور پر جنسی عمل کو جلد ختم کر دیتے ہیں۔

4۔ بعض مرد لاشعوری طور پر نہیں چاہتے ہیں کہ ان کی بیوی حاملہ ہو چنانچہ ایسے مرد دخول کے پہلے ہی منزل ہو جاتے ہیں۔

5۔ کچھ مرد شادی سے پہلے بازاری عورتوں سے اپنی جنسی خواہش پوری کرتے ہیں۔ یہ عورتیں زیادہ گاہک بھگتانے کے لئے فرد کو جلد منزل کر دیتی ہیں۔ دو چار بار اس طرح ہونے سے فرد نفسیات کے ایک اہم اصول مشروطیت (Conditioning) کی وجہ سے اس مسئلہ کا شکار ہو جاتا ہے۔

6۔ ماسٹر اینڈ جانسن کی ریسرچ سے معلوم ہوتا ہے کہ ایسے افراد کے ابتدائی جنسی عمل جلدی میں کیے گئے ہوتے ہیں۔ فرد کو خوف ہوتا ہے کہ کوئی دیکھ نہ لے، وہ پکڑا نہ جائے۔ اس صورت میں جنسی عمل کے جلد ختم ہونے میں ہی اس کا بھلا ہوتا ہے چنانچہ وہ جلد منزل ہو جاتا ہے۔ اس طرح دو چار بار منزل کے بعد پھر منزل ہونا اس کی عادت بن جاتی ہے۔

7۔ سرعت انزال کی ایک اہم وجہ ذہنی دباؤ اور ٹینشن ہے۔ گھریلو اور کاروباری پریشانیوں کی وجہ سے فرد جلد منزل ہو جاتا ہے۔

8۔ پاکستانی معاشرے میں اس مسئلے کی ایک بہت بڑی وجہ جگہ اور وقت کی قلت ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں 90 فی صد لوگوں کو جنسی عمل کے لئے علیحدہ کمرہ میسر نہیں ہے جس کی وجہ سے وہ عموماً بچوں والے کمرے میں ہی یہ فریضہ ادا کرتے ہیں۔ اس صورت میں مرد کو خوف ہوتا ہے کہ کوئی بچہ جاگ نہ جائے چنانچہ اس کی خواہش ہوتی ہے کہ کسی بچے کے جاگنے سے پہلے ہی وہ جنسی عمل کو مکمل کر لے۔ اس طرح وہ جلد فارغ ہو جاتا ہے۔ دو چار بار اس طرح ہونے کے بعد سرعت انزال اس کی عادت بن جاتی ہے۔

9۔ ہم نے جب بھی اس مسئلے کی وجہ معلوم کی تو اکثر اس کے پیچھے ماضی کا کوئی واقعہ موجود تھا، جب کسی وجہ سے فرد کا انزال جلد ہو گیا۔ دو چار بار ایسا ہوا تو سرعت انزال عادت بن گئی۔

10۔ عموماً نوجوان خوف اور Anxiety کی وجہ سے جلد منزل ہو جاتے ہیں۔ چند بار ایسا ہونے کے بعد پھر جلد انزال عادت بن جاتی ہے۔

11۔ اس کے علاوہ یہ وجوہات بھی ہو سکتی ہیں۔

بیوی پسند کی نہ ہو، جگہ غیر محفوظ ہو، ماحول ناپسند ہو، مباشرت میں جلدی کرنا، کسی کے آ جانے یا پکڑے جانے کا خوف، بیوی کا عدم تعاون، عورت سے بیماری لگنے کا خوف، مباشرت کے دوران میں کسی قسم کی رکاوٹ یا مداخلت کا خطرہ۔

جسمانی وجوہات:

اس مسئلے کی جسمانی وجوہات بہت کم ہوتی ہیں۔ اس صورت میں مندرجہ ذیل وجوہات ہو سکتی ہے۔

1۔ اہم جسمانی وجہ پراسٹیٹ کی سوزش، جلن اور زخم وغیرہ۔ اس کا اندازہ آپ خود بھی لگا سکتے ہیں۔ اس صورت میں جلد انزال کے علاوہ فرد ناف کے نیچے بالوں والے (Pubic Area) خصیوں جڑوں (ران اور پیٹ کے ملنے کی جگہ) کردوں کے آس پاس، پیشاب کرتے وقت تیز خفیف، مسلسل یا وقفے وقفے سے درد محسوس کرتا ہے۔

2۔ پراسٹیٹ یا مثانے کی کوئی بیماری خصوصاً پراسٹیٹ کے بڑھ جانے سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔

3۔ پیشاب کی نالی میں سوزش بھی جس کی وجہ سے فرد جلدی جلدی پیشاب کی خواہش محسوس کرتا ہے ایک وجہ ہو سکتی ہے۔

4۔ بعض اوقات ذکر خصوصاً اس کا اگلا حصہ زیادہ حساس ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے فرد جلد منزل ہو جاتا ہے کچھ ماہرین کا خیال ہے کہ اس مسئلے کی اہم وجہ یہی ہے۔

5۔ ذکر اگر چکنا ہو گا خصوصاً اس کی ٹوپی تو فرد جلد منزل ہو جاتا ہے۔

6۔ اگر دو انزالوں کے درمیان لمبا وقفہ ہو تو فرد عموماً جلد منزل ہو جاتا ہے۔ اگر آپ 15 دنوں کے بعد مباشرت کرتے ہیں تو نسبتاً جلد انزال ہو گا۔

7۔ اس مسئلے کی وجہ کمزور Pubococcygeal مسلز بھی ہیں۔ کمزور Pc مسلز کی وجہ سے فرد کے پیشاب کے قطرے بھی نکلتے ہیں اور وہ منزل بھی جلد ہو جاتا ہے۔

8۔ ریڑھ کی ہڈی میں کسی خرابی کی وجہ سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو سکتا ہے۔

9۔ اگر فرد کا پیشاب پر اچانک کنٹرول ختم ہو جائے تو بھی وجہ جسمانی ہوتی ہے۔ اس صورت میں عموماً پراسٹیٹ کا مسئلہ ہوتا ہے۔

علاج:

اس کتاب کے مطالعہ کے بعد آپ کو کسی حد تک اندازہ ہو گیا ہو گا کہ آپ کا مسئلہ نفسیاتی ہے یا جسمانی۔ اگر آپ کے خیال میں مسئلے کی وجہ جسمانی ہے تو سب سے پہلے کسی اچھے ڈاکٹر Urologist سے رابطہ کریں۔ وہ آپ کو مکمل طور پر چیک اور علاج کرے۔

اس کے علاج سے آپ اس مسئلے پر کنٹرول حاصل کر سکیں گے۔ تاہم اس مسئلے کی جسمانی وجہ نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔ اس صورت میں مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کر کے اس مسئلے کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ ان طریقوں ایک بات ذہن میں رہے کہ کامیاب ترین طریقہ بھی سب افراد کے لیے یکساں موثر نہیں ہوتا۔ لہٰذا ان سب طریقوں کو استعمال کریں اور دیکھیں کہ آپ کے لیے کون سا طریقہ موثر ہے۔

1۔ بعض ماہرین نے اس مسئلے کو ادویات سے کنٹرول کرنے کی کوشش کی ہے۔ عموماً ادویات اس مسئلے کا مستقل حل نہیں اور نہ ہی یہ سب کیلئے موثر ہیں۔ یہ ادویات مباشرت کے وقت کو 5 تا 10 منٹ تک بڑھا دیتی ہیں۔ ادویات عموماً مباشرت سے 4 گھنٹے پہلے لی جاتی ہیں جب کہ Antidepressent 5 تا 24 گھنٹے پہلے لینی پڑتی ہیں۔ بعض اوقات روزانہ لی جاتی ہیں۔ ان ادویات کی ہلکی (Low) خوراک لی جاتی ہے۔ ان کے کوئی خاص بُرے اثرات (Side effects) نہیں ہوتے۔ ان میں مندرجہ ذیل ادویات کو آزمایا جا سکتا ہے۔

Clomofranil, Zoloft, Paxil, Luvox, Prozac

2۔ مباشرت کے وقت کو بڑھانے والے اور ایک مباشرت میں زیادہ آرگیزم حاصل کرنے والے طریقے استعمال کیے جائیں۔ ان کو ذکر پیچھے گزر چکا ہے۔ بہت سے لوگ صرف مباشرت کے وقت توجہ کو منتشر کر کے انزال پر کنٹرول حاصل کر لیتے ہیں۔

3۔ اگر آپ کو ناکامی یا دوسرے خوف اور Anxiety ہے تو مباشرت سے آدھ گھنٹہ پہلے Valium کی 5 ملی گرام کی ایک گولی استعمال کریں۔

چند ماہ استعمال کرنے کے بعد پھر آپ کو اس کی ضرورت نہ ہوگی۔

4۔ مباشرت کی رات کافی، چائے اور دوسرے کولا مشروبات اور زیادہ پانی پینے سے اجتناب کیا جائے۔ ان سے فرد کو زیادہ پیشاب آتا ہے اور اس سے انزال بھی جلد ہو جاتا ہے۔ بہتر ہے کہ مباشرت سے پہلے پیشاب کر کے مثانے کو خالی کر لیا جائے۔

5۔ فورپلے کے دوران میں میاں اپنے نیچے والے کپڑے نہ اُتارے اور بیوی میاں کے حساس جنسی حصوں (اعضائے مخصوصہ) کو نہ چھوئے۔ دونوں میاں بیوی کے اشتعال پر توجہ مرکوز کریں۔ بیوی بھی اپنی ساری توجہ اپنے جنسی اشتعال پر مرکوز کرے۔ اس کے لئے وہ جنسی تصورات بھی استعمال کرسکتی ہے، حتیٰ کہ بیوی آرگیزم حاصل کرلے، اس کے لیے دخول ضروری نہیں ہے۔ بیوی کے آرگیزم کے حصول سے خاوند کی 90 فی صد ٹینشن ختم ہوجاتی ہے اور اس کے سر سے بیوی کو مطمئن کرنے کا پریشر ختم ہو جاتا ہے۔ اور وہ زیادہ دیر تک مباشرت کرسکتا ہے۔ اس دوران میں بیوی اگر دوسرا آرگیزم حاصل کرلے تو بہت اچھا، نہ بھی کرے تو بھی ٹھیک۔ وہ پہلے ہی مطمئن ہوچکی ہے۔

6۔ عموماً فرد جلد انزال کے بعد دوبارہ مباشرت کی کوشش نہیں کرتا بلکہ شرمندگی یا پھر جلد انزال کے خوف کی وجہ سے 10,15 دن بیوی کے قریب نہیں جاتا۔ حالانکہ بہتر یہی ہے کہ اسی رات ایک دو گھنٹوں کے بعد پھر مباشرت کی جائے۔ اکثر مرد، دوسری مباشرت میں جلد منزل نہیں ہوتے۔ اگر دوسری مباشرت میں دخول کے بعد توجہ کو منتشر کر دیا جائے تو مباشرت کو کافی طویل کیا جاسکتا ہے۔

40 سال کی عمر تک آسانی سے دوبارہ مباشرت کی جاسکتی ہے۔ اگر اس رات دوبارہ تناؤ نہ ہو تو اگلی رات ضرور مباشرت کریں آپ کو انزال پر زیادہ کنٹرول ہوگا۔ دوبارہ تناؤ لانے کے کئی طریقے ہیں جن کا تفصیلی ذکر ہماری دوسری کتاب ''ازدواجی خوشیاں.....خواتین کے لئے''میں موجود ہے۔ اس کا مطالعہ کریجئے۔

7۔ سرعتِ انزال کو کنٹرول کرنے کا ایک سادہ طریقہ یہ ہے کہ آپ ایک یا دو کنڈوم استعمال کریں یا موٹا ایک کنڈوم استعمال کریں۔ اس سے ذکر کی حساسیت کم ہوجاتی ہے اور فرد جلد منزل نہیں ہوتا۔

8۔ مرد جب جنسی طور پر بہت زیادہ مشتعل ہو تو اس وقت دخول نہ کرے۔ اس صورت میں وہ جلد منزل ہوجائے گا۔ مرد اس وقت داخل کرے جب بیوی آرگیزم حاصل کرنے کے بالکل قریب ہو۔

9۔ بعض ماہرین نوجوانوں کو یہ مشورہ دیتے ہیں کہ وہ مباشرت سے ایک دو گھنٹے پہلے مشت زنی کریں۔ اس صورت میں مباشرت میں جلد انزال نہ ہوگا۔ اس کے علاوہ دخول کے بعد توجہ کو بھی منتشر کردیں۔

10۔ دخول کے وقت ذکر کو چکنا نہ کیا جائے، اگر ذکر چکنا ہوگا تو انزال جلد ہوجائے گا۔ تاہم اگر چکناہٹ کی بہت ضرورت ہو تو ذکر کی شافٹ پر معمولی چکناہٹ لگالیں اور ذکر کی ٹوپی کے اوپر چکناہٹ کے بجائے لعاب دہن (Saliva) لگالیں۔ اس طرح دخول آسان ہوجائے گا۔ دخول کے بعد لعاب خشک ہوجائے گا اور آسان سٹروکنگ کے لئے فرج کی اپنی چکناہٹ کافی ہوگی۔ تاہم اگر زیادہ چکناہٹ استعمال کی جائے تو یہ بھی موثر ہے۔

11۔ مباشرت میں انزال کے قریب فرد کی سانس بھی تیز ہو جاتی ہے۔ سانس کی تیزی کو کنٹرول کریں۔ اس کے لئے زبان کو موڑ کر گلے کے اندر لے جائیں، سانس کی رفتار کم ہو جائے گی۔ اس کے ساتھ ہی مقعد (Anus) کے مسلز کو بھی بھینچیں، یا سانس روک لیں اور ساتھ ہی مقعد کے مسلز کو بھینچیں۔ اس سے مباشرت کا وقت طویل ہو جائے گا۔

12۔ انزال کے قریب ذکر کو تھوڑا سا باہر نکال لیں اور اس کی جڑ کو زور سے بھینچیں حتیٰ کہ انزال کی خواہش ختم ہو جائے یا سارا ذکر باہر نکال کر اس کی ٹوپی کو زور سے بھینچیں حتیٰ کہ انزال کی خواہش ختم ہو جائے۔ خواہش ختم ہونے پر پھر داخل کریں۔

13۔ مباشرت کے دوران میں انزال کے قریب جھٹکے لگانے بند کر کے پیٹ سے لمبے لمبے سانس لیں۔ اس سے مباشرت طویل ہو جاتی ہے۔

14۔ انزال کے قریب خصیے اوپر کو چڑھ جاتے ہیں۔ اگر ان کو اوپر نہ جانے دیا جائے تو بھی انزال کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے بیوی مباشرت کے شروع میں ہی دخول کے بعد میاں کے خصیوں کو آرام سے پکڑے۔ انزال کے قریب میاں کے اشارے پر بیوی خصیوں کو آرام سے نیچے کو کھینچ لے تو انزال نہ ہوگا۔ جذبات میں کمی ہو جائے گی۔ فرد پھر مباشرت میں مصروف ہو جائے ضرورت پڑنے پر بیوی پھر خصیوں کو نیچے کو کھینچ لے۔ کئی بار ایسا کیا جا سکتا ہے۔

آپ خود بھی خصیوں کو اوپر جانے سے روک سکتے ہیں۔ مباشرت کے وقت اپنے خصیوں کو اپنی رانوں کے درمیان کھینچ لیں، خصیوں کی گولیوں کے اوپر ربڑ بینڈ باندھ لیں، اس سے خصیے اوپر نہ جا سکیں گے، اور انزال نہ ہوگا یا پھر خصیوں کے گرد کوئی کپڑا باندھ کر اسے اپنے سرین (Hips) کے پیچھے سے پکڑ لیں اور انزال کے قریب کپڑے کو نیچے کو کھینچ لیں۔ اس طرح انزال رک جائے گا۔ یہ چینی طریقہ کہلاتا ہے۔

15۔ دوسرا چینی طریقہ بھی کافی موثر ہے۔ انزال سے پہلے ہاتھ کی چاروں انگلیوں سے مقعد اور خصیوں کے درمیان والی جگہ کو زور سے دبائیں اور ساتھ ہی لمبے لمبے سانس لیں۔ دباؤ بالکل درمیان میں ہو۔ دباؤ اگر مقعد کے قریب ہوگا تو انزال نہ رکے گا۔ اگر خصیوں کے قریب ہوگا تو منی خارج ہونے کے بجائے مثانے میں چلی جائے گی۔ یہ ایک موثر طریقہ ہے اسے کبھی کبھار استعمال کیا جائے۔ زیادہ استعمال کرنے سے یہ کم موثر ہو جاتا ہے اگر یہ اسٹیٹ میں انفکشن ہو تو اسے استعمال نہ کیا جائے۔

16۔ مباشرت کے مختلف طریقے آزمائیں اور معلوم کریں کہ کسی طریقے میں آپ کو انزال پر زیادہ کنٹرول حاصل ہوتا ہے۔ عموماً مرد نیچے اور عورت اوپر والا طریقہ زیادہ موثر ہے مگر بعض افراد کے لئے مشنری طریقہ زیادہ مفید ہے۔ آپ دیکھیں کہ آپ کے لئے کون سا طریقہ موثر ہے پھر زیادہ تر اسی طریقے کو استعمال کریں۔

17۔ اگر ذکر زیادہ حساس ہے تو ذکر کو سن کرنے والی دوا استعمال کریں۔ اس کے لئے بازار میں سپرے موجود ہیں۔ یہ سپرے مباشرت سے 20 تا 30 منٹ قبل استعمال کریں انہیں موثر ہونے میں اتنی دیر لگ جاتی ہے شروع میں صرف ٹوپی پر اچھی طرح سپرے کریں۔

ایک دو منٹ کے لئے سپرے کو خشک ہونے دیں، کپڑا وغیرہ نہ لگے ورنہ سپرے موثر نہ ہوگا۔ سپرے کے بعد فورپلے کریں اور 20 تا 30 منٹ بعد مباشرت کریں۔ بہتر ہے کہ مباشرت سے پہلے سپرے کو دھولیا جائے۔ نہ بھی دھوئیں تو بھی ٹھیک ہے۔ اس کا کوئی نقصان نہیں اگر صرف ٹوپی پر سپرے سے آپ کو کوئی خاص فائدہ نہ ہو تو سارے ذکر پر سپرے کریں۔ اگر سپرے کے ساتھ توجہ منحرف کرنے والے طریقے بھی استعمال کریں تو زیداہ کنٹرول حاصل ہوگا۔ ہمارے ہاں اسٹوروں میں یہ سپرے موجود ہیں Stud 100, Dooze, Animation سپرے کسی اچھے جنرل کے Cosmetic کے شعبے یا کسی میڈیکل اسٹور سے خریدیں۔ کوشش کریں کہ یہ اصلی ہو بازار میں جعلی بھی موجود ہیں۔ عموماً اچھے بڑے اسٹوروں سے اصلی سپرے مل جاتے ہیں۔ سب سے پہلے Animation کو استعمال کرکے دیکھیں۔ یہ کافی موثر ہے ایک بوتل میں 200 کے لگ بھگ سپرے ہوتے ہیں۔ عموماً ایک بوتل کے استعمال کے بعد مزید ضرورت نہیں پڑتی۔

18۔ آج کل بازار میں ایسے کنڈوم بھی ملتے ہیں جن میں دوا لگی ہوتی ہے۔ اسے ذکر کے اوپر چڑھانے سے ذکر کی حس کم ہو جاتی ہے۔ 30,20 منٹ کے فورپلے کے بعد مباشرت کریں تو آپ کی مباشرت کافی طویل ہو جائے گی۔

19۔ سرعت انزال کو کنٹرول کے لئے ہپناٹزم بہت موثر ہے۔ اس سلسلے میں کسی ایسے ہپنوتھراپسٹ سے رابطہ کریں جو جنسی مسائل کا بھی ماہر ہو۔ ہر ہپنوتھراپسٹ جنسی مسائل کا ماہر نہیں ہوتا۔ اس میں پہلے مسئلے کی وجہ معلوم کی جاتی ہے، اس وجہ کو ختم کی جاتا ہے۔

اس کے ساتھ مختلف طریقوں سے فرد کے کنٹرول کو بڑھایا جاتا ہے۔ فرد عموماً 6,5 سیشن میں مکمل کنٹرول حاصل کرلیتا ہے۔

گزشتہ دنوں میرے پاس ایک ان پڑھ اور بہت غریب فرد اس مسئلے کے علاج کے لئے آیا۔ وہ جونہی بیوی کے پاس جاتا جلد انزال ہو جاتا۔ نفسیاتی علاج سے معلوم ہوا کہ اس کی پہلی مباشرتیں جلدی میں کی گئی تھیں۔ اب ہر مباشرت کے وقت اسے یہی خوف تھا کہ وہ پھر جلد منزل ہو جائے گا۔ اس کے پہلے واقعات کے اثر کو ذہن سے ختم کیا گیا اس کے جذبات کو بھی ختم کردیا گیا۔ شخصی ہپناٹزم کی مدد سے اس نے اپنے آپ کو زیادہ پُرسکون کرلیا۔ دو ماہ کے علاج کے بعد اسے مکمل کنٹرول حاصل ہو گیا۔ وہ اس قدر خوش تھا کہ میرے لیے خصوصی تحفہ خالص دودھ کا ڈبہ، گھی اور ساگ لے کر آیا۔ ہپنوتھراپی سے فرد نہ صرف زیادہ پُرسکون ہو جاتا ہے (جو کہ انزال کے کنٹرول کے لئے ضروری ہے) بلکہ ناکامی کے خوف کو بھی آسانی سے ختم کیا جاسکتا ہے۔ ہپنوتھراپی کی مدد سے ذکر کو سُن بھی کیا جاسکتا ہے۔

20۔ بعض اوقات سرعتِ انزال کی وجہ Pubococcygeal (P.C) مسلز کی کمزوری ہوتی ہے۔ اگر ان مسلز کو مضبوط کرلیا جائے تو بھی یہ مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔ ان مسلز کی مضبوطی سے نہ صرف فرد کو انزال پر کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے بلکہ آرگیزم بھی زیادہ لطف انگیز ہو جاتا ہے۔ اس مشق سے پیشاب کے قطرے بھی رک جاتے ہیں۔ تناؤ بہتر ہو جاتا ہے اور کچھ افراد کا ذکر کچھ موٹا ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر کیگل (Kegal) نے PC مسلز کو مضبوط کرنے کے لئے ایک مشق تجویز کی جو کہ اسی کے نام Kegal Expercise سے معروف ہے۔ یہ مشق مردوں اور عورتوں دونوں کے لیے مفید ہے۔ مشق کچھ یوں ہے۔

کیگل مشق:

اس مشق میں ایک خاص قسم کے مسلز کو مضبوط کیا جاتا ہے۔ یہ مقعد (Anus) کے مسلز ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو رفع حاجت کی ضرورت ہو مگر کسی وجہ سے آپ باتھ روم نہیں جاسکتے تو نوٹ کریں کہ اسے کیسے کنٹرول کرتے ہیں، کن مسلز کو بھینچتے ہیں۔ یہ PC مسلز ہی ہوتے ہیں جن کو بھینچ کر آپ اپنے بول و براز کو کنٹرول کرتے ہیں۔ پی سی مسلز کو بہتر طور پر جاننے کے لئے باتھ روم میں جائیں۔ پیشاب کریں پھر اسے 3 سیکنڈ کے لئے درمیان میں روک لیں اور چھوڑ دیں۔ پھر 3 سیکنڈ کے لئے روک لیں اور چھوڑ دیں۔ ایک دن میں صبح، دوپہر اور شام 3 بار 10, 10 منٹ کے لئے یہ مشق کریں۔ نوٹ کریں کہ آپ کن مسلز کو بھینچ کر پیشاب کو روکتے ہیں۔ اچھی طرح جاننے کے بعد پھر انہی مسلز کی مشق پیشاب کیے بغیر کریں۔ یہ مشق بیٹھے، کھڑے، اور لیٹنے کی حالت میں بھی کی جاسکتی ہے۔

پہلا ہفتہ:

☆ یہ مشق دن میں 3 بار صبح دوپہر شام کرنی ہے۔

☆ ایک مشق میں 5 بار پی سی مسلز کو بھینچنا ہے۔

☆ ایک دفعہ ان مسلز کو 3 سیکنڈ کے لیے بھینچنا ہے۔

دوسرا ہفتہ:

☆ مشق دن میں تین بار کریں۔

☆ ایک مشق میں 10 بار پی سی مسلز کو بھینچیں۔

☆ ایک دفعہ ان مسلز کو 5 سیکنڈ کے لئے بھینچیں۔

تیسرا ہفتہ:

☆ مشق دن میں تین بار کی جائے۔

☆ ایک مشق میں 15 بار پی سی مسلز کو بھینچا جائے۔

☆ PC مسلز کو بھینچنے کا وقت 10 سیکنڈ ہوگا۔

چوتھا ہفتہ:

☆ مشق دن میں تین بار کریں۔ ☆ ایک مشق میں 20 مرتبہ PC مسلز کو بھینچیں۔

☆ ایک دفعہ ان مسلز کو 15 سیکنڈ کے لئے بھینچیں۔

پانچواں ہفتہ:

☆ مشق دن میں تین بار کی جائے۔ ☆ ایک مشق میں 30 بار PC مسلز کو بھینچا جائے۔

☆ ایک بار PC مسلز کو بھینچنے کا وقت 20 سیکنڈ ہوگا۔

چھٹا ہفتہ:

☆ بالکل اوپر کی طرح تاہم PC مسلز کو بھینچنے کی تعداد کو 10,10 کرکے 100 تک بڑھایا جاسکتا ہے۔

☆ یہ مشق کسی بھی حالت میں کی جاسکتی ہے۔ آپ اسے دفتر میں، گھر میں، راستے میں، کام کرتے ہوئے، کسی بھی صورت میں کرسکتے ہیں۔ عموماً دو ہفتوں کی مشق کے بعد انزال کے وقت میں اضافہ ہوجاتا یہ۔ 6 تا 8 ہفتوں میں انزال پر کنٹرول حاصل ہوجاتا ہے۔ اس مشق کو برش کرنے کی طرح اپنی زندگی کا حصہ بنالیں۔

☆ چھ ہفتوں کے بعد آپ اپنے ذکر کو مشتعل کریں اور انزال کے قریب PC مسلز کو بھینچ کر انزال کو کنٹرول کریں۔

☆ ایک مشق میں چار بار PC مسلز کو بھینچ کر انزال کو کنٹرول کریں، آخری بار منزل ہوجائیں۔

☆ PC مسلز کی مدد سے انزال کو کنٹرول کرنے کی مشق ایک دن چھوڑ کر کریں۔

☆ یہ مشق اس وقت تک جاری رہے، جب تک کنٹرول حاصل نہ ہوجائے۔

☆ اگر شروع میں پہلی بار ہی منزل ہوجائیں تو ریلیکس رہیں۔ ایک دو گھنٹوں کے بعد پھر یہی مشق کریں۔

☆ جب مشت زنی میں PC مسلز کو بھینچ کر انزال پر کنٹرول حاصل ہوجائے تو پھر مباشرت میں انزال سے پہلے ایک دم PC مسلز کو بھینچ کر انزال کو کنٹرول کریں۔ بعض لوگ ایک بار کے بجائے دو بار PC مسلز کو بھینچ کر کنٹرول کرنا پسند کرتے ہیں آپ کے لئے جو طریقہ موثر ہو وہی استعمال کریں۔

21۔ سرعت انزال کو کنٹرول کرنے کا یہ قدیم ترین طریقہ ہے۔ دخول کے بعد ساکن ہو جائیں۔ جھٹکے نہ لگائیں، کچھ دیر بعد آہستہ آہستہ جھٹکے لگائیں، انزال سے کچھ دیر پہلے رک جائیں، انزال کا وقت گزر جانے کے بعد پھر آہستہ آہستہ جھٹکے لگائیں اور انزال کے قریب رک جائیں۔ ضرورت پڑے تو ذکر کو فرج سے باہر نکال لیں۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر پھر داخل کر دیں۔ اس کے ساتھ ہی انزال کے قریب پیٹ سے لمبے لمبے سانس لیں اور توجہ منتشر کر دیں۔

22۔ بعض لوگ اس طریقے کی مدد سے بھی مباشرت کے وقت کو طویل کر لیتے ہیں۔ فورپلے کے دوران میں جب آپ کو بھرپور تناؤ ہو جائے تو اپنے ذکر کی جڑ پر ایک ربڑ بینڈ چڑھا دیں جو بہت مضبوطی (Tightly) سے ذکر کو پکڑے، پھر مباشرت شروع کریں اس طریقے میں انزال کے بعد بھی تناؤ برقرار رہے گا۔ اور آپ انزال کے بعد بھی مباشرت کو جاری رکھ سکیں گے۔ ایرک ایڈ سسٹم فروخت کرنے والوں کے پاس ربڑ کے چھلے ہوتے ہیں جو اس مقصد کے لئے مفید ہیں۔

23۔ بھینچنے یا دبانے کا طریقہ :

یہ طریقہ صرف اس صورت میں کامیاب ہوگا جب بیوی بھرپور تعاون کرے۔ مشق کے لیے کسی پرسکون جگہ کا انتخاب کریں۔ خاوند بستر پر اپنی پشت پر لیٹ جائے۔ اس کے گھٹنے کھڑے ہوں۔ بیوی خاوند کی ٹانگوں کے درمیان میں اس طرح بیٹھے کہ اس کی ٹانگیں میاں کے دھڑ کے دونوں طرف ہوں اور بچھی ہوئی لمبی ہوں۔

میاں کی ٹانگیں بیوی کے کولہوں کے باہر ہوں اس کے پاؤں بستر پر Flat ہوں۔ بیوی سہارے کے لیے بستر (Bed) پر ٹیک لگا لے۔ اب وہ میاں کے ذکر کو اپنی مٹھی میں لے اور درمیانی رفتار سے اسے مشتعل کرے۔ جب ذکر پوری طرح تن جائے تو وہ ذکر کو انگوٹھے اور دو انگلیوں سے اس طرح پکڑے کہ انگوٹھا ذکر کے نیچے جھلی، جہاں ٹوپی (حشفہ) اور شافٹ ملتے ہیں، پر ہوں اور انگوٹھے کی مخالف سمت میں ایک انگلی ٹوپی کے اوپر ہو اور دوسری اس کے نیچے۔ جب ذکر پوری طرح تن جائے تو بیوی ذکر کو 3 تا 4 سیکنڈ کے لئے زور سے بھینچے حتیٰ کہ اس کے انزال کی خواہش ختم ہو جائے۔ اس سے تناؤ میں بھی کچھ کمی (10 تا 30 فیصد) ہو جائے گی۔ 15 تا 30 سیکنڈ کے وقفے کے بعد بیوی پھر ذکر کو مشتعل کرے۔ جب تناؤ بھرپور ہو جائے تو اوپر والے طریقے سے ذکر کو زور سے بھینچے۔ اس طرح پہلے سیشن میں 4,5 بار یہ مشق کی جائے۔ سیشن کے آخر میں یعنی پانچویں بار خاوند انزال حاصل کر لے۔ یعنی بیوی اشتعال جاری رکھے حتیٰ کہ وہ منزل ہو جائے ورنہ پراسٹیٹ میں جلن اور سوزش ہو جاتی ہے۔ یہ سیشن 15 تا 20 منٹ کا ہو سکتا ہے۔

جب میاں بیوی کے درمیانی رفتار سے 5 منٹ مسلسل اشتعال سے منزل نہ ہو تو اگلا قدم مباشرت ہے۔ بیوی پہلے کی طرح میاں کے ذکر کو مشتعل کرے، بھرپور تناؤ پر ذکر کو پہلے کی طرح انگوٹھے اور دو انگلیوں سے 3,4 سیکنڈ کے لئے دبائے۔ 3,4 بار یہ مشق کرنے کے بعد اب میاں ٹانگیں سیدھی کر لے اور بیوی اس کے اوپر بیٹھے، تھوڑا سا آگے کو جھک کر ذکر کو فرج میں داخل کرنے کے بعد پیچھے کو ہو جائے۔ اس کا وزن اپنی ٹانگوں پر ہو۔ دخول کے بعد بیوی ساکن رہے حرکت نہ کرے۔

اگر میاں کو انزال کا خطرہ ہو تو وہ اشارہ کر دے تو بیوی نیچے اُترے اور ذکر کو پہلے کی طرف 2,3 سیکنڈ کے لیے زور سے بھینچے۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر بیوی پھر پہلے کی طرح ذکر کو فرج میں داخل کرے۔ اس دوران خاوند فرج میں داخل کے احساسات سے پوری طرح آگاہ ہو جائے۔ چند دن کی مشق کے بعد میاں اتنے جھٹکے لگائے کہ اس کا تناؤ برقرار رہے، کیونکہ دخول کے بعد اگر دونوں غیر متحرک ہوں تو تھوڑی دیر کے بعد تناؤ کم ہو جاتا ہے۔ عموماً 2,3 دن میں میاں دخول کی اس کیفیت میں بغیر انزال کے کافی دیر رہ سکتا ہے۔

جب خاوند کا کچھ انزال کنٹرول مزید بہتر ہو جائے تو پھر بیوی اوپر بیٹھے پیڑو (Pelvis) کی مدد سے جھٹکے لگائے۔ انزال سے کافی دیر پہلے رک جائے اور اگر انزال کے قریب ہو تو پہلے کی طرح علیحدہ ہو کر ذکر کو بھینچے۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر پھر ذکر کو فرج میں داخل کرے۔ جب اس طریقے سے کافی کنٹرول حاصل ہو جائے تو پھر خاوند نیچے سے سٹروک لگائے۔ انزال کے کافی دیر پہلے رک جائے۔ پھر سٹروک لگائے اور رک جائے۔ جب وہ انزال ہوئے بغیر مسلسل 5 منٹ سٹروک لگا سکے تو پھر بیوی نیچے خاوند اوپر والا طریقہ اسی طرح استعمال کیا جا سکتا ہے۔ عموماً 2,3 ہفتوں میں کافی کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے۔ مکمل کنٹرول کے لئے زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے۔ تاہم معمولی حالت میں یہ مسئلہ ایک سال تک رہ سکتا ہے۔ لہٰذا پہلے 6 ماہ مباشرت سے پہلے کم از کم ایک بار بھینچنے کے طریقے کو استعمال کر لیا جائے۔ اس مشق سے چند دنوں میں فرد اتنا کنٹرول حاصل کر لیتا ہے کہ 20,15 منٹ کا سیکس Play ہو تو وہ منزل نہ ہوگا۔

☆ یہ مشق ہفتے میں 5,4 بار کی جائے اور 30 منٹ کے لئے کی جائے ۔

☆ دونوں میاں بیوی کے کپڑے اترے ہوں ۔

☆ اس دوران میں مباشرت اور خود لذتی پر مکمل پابندی ہوگی ۔

☆ سخت سے سخت دباؤ سے بھی ذکر کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا ۔

☆ اگر پہلی بار فوراً انزال ہوجائے تو بھی خاوند ریلیکس رہے اور 1,2 گھنٹوں کے بعد پھر یہ مشق کی جائے ۔

☆ یہ طریقہ ماسٹر اینڈ جانسن کا طریقہ کہلاتا ہے اور پوری دنیا میں کامیابی سے استعمال ہورہا ہے ۔

24۔ شروع کرنا اور پھر رک جانا (Start and Stop Method)

دونوں میاں بیوی اپنے کپڑے اتار لیں ۔ تھوڑی دیر پیار محبت کریں ۔ جب خاوند کو تناؤ آ جائے تو پھر وہ آنکھیں بند کر کے پشت پر لیٹ جائے ۔ بیوی اس کے کولہوں کے برابر ایک سائیڈ پر بیٹھ جائے اور میاں کے اکڑے ہوئے ذکر کو اپنے ہاتھ میں پکڑے اور درمیانی رفتار اور ایک خاص ردھم کے ساتھ اپنے ہاتھ کو اوپر نیچے حرکت دے ۔ انزال سے تھوڑی دیر پہلے میاں اشارہ کرے تو بیوی 5 تا 20 سیکنڈ کے لئے رک جائے ۔ جب میاں کی انزال کی خواہش ختم ہوجائے تو پھر بیوی میاں کے اشارے پر دوبارہ ذکر کو مشتعل کرے ۔ انزال کے قریب پھر رک جائے ۔ اس طرح 3 بار یہ مشق کی جائے اور چوتھی بار انزال (ڈسچارج) ہوجائے ۔

جب خشک ہاتھ سے بیوی مسلسل 5 منٹ خاوند کے ذکر کو مشتعل کرے اور وہ منزل نہ ہو تو پھر یہی چکنے ہاتھ سے کی جائے ۔

بیوی ہاتھ کو کریم وغیرہ لگا لے اور پھر پہلے کی طرح خاوند کے ذکر کو مشتعل کرے۔ انزال کے قریب خاوند کے اشارے پر 5 تا 20 سیکنڈ کے لئے رک جائے۔ جب انزال کی خواہش ختم ہو جائے تو پھر دوبارہ اشتعال شروع کرے۔ تین بار اسی طرح کرے اور چوتھی بار اسے انزال کروا دے۔

جب بغیر انزال کے بیوی 5 منٹ چکنے ہاتھ سے مسلسل مشتعل کر سکے تو پھر اگلا قدم اٹھائے۔ اب بیوی خشک ہاتھ سے وہی مشق کرے مگر اب انزال کے قریب رکنا نہیں بلکہ آہستہ ہو جانا ہے۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر میاں کے اشارے پر اشتعال کی رفتار کو کچھ تیز کر دے۔ اس طرح تین بار کرے اور چوتھی بار اشتعال جاری رکھے حتیٰ کہ وہ منزل ہو جائے۔

جب بیوی ایک دو بار رفتار کم کر کے مسلسل 15 منٹ خاوند کو مشتعل کرے اور وہ منزل نہ ہو تو اگلا قدم اٹھائے۔ اس میں اب وہی مشق چکنے ہاتھ سے کی جائے۔ یعنی میاں کے ذکر کو چکنے ہاتھ سے مشتعل کرے۔ انزال کے قریب اس کے اشارے پر رفتار سست کر لے۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر حرکت کو تیز کر دے۔ اس طرح تین بار کرے اور چوتھی بار اسے منزل کر دے۔

جب بیوی انزال کے بغیر ایک دو بار رفتار کم کر کے 15 منٹ مسلسل چکنے ہاتھ سے یہ مشق کر سکے تو اگلا قدم مباشرت کا ہوگا۔ اس کے لئے پہلے فور پلے کریں جب پورا تناؤ آ جائے تو میاں آنکھیں بند کر کے پشت پر لیٹ جائے۔ بیوی اس کے اوپر سوار ہو جائے۔ بیوی کا وزن اس کی ٹانگوں پر ہو۔ ذکر کو فرج میں داخل کرے، اس کے لئے ہاتھ نہ لگائے۔

دخول کے بعد بیوی نے ہلنا نہیں بلکہ ساکن رہے۔ اور تھوڑی دیر سکون سے بیٹھی رہے۔ جب میاں کنٹرول حاصل کر کے پر اعتماد محسوس کرے تو وہ بیوی کے کولہوں پر ہاتھ رکھے اور اسے اوپر نیچے حرکت کرنے کا اشارہ کرے۔ انزال کے قریب میاں کے اشارے پر رک جائے۔ میاں کی انزال کی خواہش ختم ہونے پر پھر بیوی اوپر نیچے حرکت کرے۔ تیسری بار میاں منزل ہو جائے۔

جب بیوی یہ مشق ایک دو سٹاپ کے ساتھ **مسلسل** 15 منٹ کر سکیں تو پھر دخول کے بعد بیوی ساکن رہے اور اب میاں نیچے سے حرکت کرے۔ انزال کے قریب رک جائے۔ دوبارہ یہی مشق کرے اور تیسری بار وہ منزل ہو جائے۔ اب یہی مشق چکنی فرج کے ساتھ کریں۔ یعنی اتنا فور پلے کریں کہ بیوی کی فرج چکنی ہو جائے یا پھر ذکر کو چکنا کیا جائے۔ دخول کے بعد میاں نیچے سے حرکت کرے۔ انزال کے قریب رک جائے یا آہستہ ہو جائے۔ دوبار یہی مشق کرے اور تیسری بار منزل ہو جائے۔ یہی مشق جب چکنی فرج کے ساتھ ایک دو بار رفتار کر کے **مسلسل** 15 منٹ کی جا سکے تو مرد کی پسند کی پوزیشن کے ساتھ سٹارٹ اینڈ اسٹاپ کی مشق کی جائے۔ جب اس صورت میں ایک دو اسٹاپ کے ساتھ 15 منٹ **مسلسل** کنٹرول حاصل ہو جائے تو پھر یہی مشق تیز اور آہستہ (Slow And Fast) کے انداز میں کی جائے۔

☆ مشق کے لئے آدھے گھنٹہ سے لے کر ایک گھنٹہ وقت مختص کریں۔ بہتر ہے وقت بھی مقرر ہو۔

☆ یہ مشق ہفتہ میں 3/2 کی جائے۔ 3 بار سے زیادہ ہو تو بہتر، دو بار سے کم ہو تو غیر موثر۔

- ☆ اگر شروع میں خاوند جلد منزل ہو جائے تو پھر آدھے گھنٹے کے بعد پھر مشق کی جائے۔
- ☆ پہلے حصہ میں مباشرت نہیں کرنی اور خود لذتی بھی منع ہے۔
- ☆ عموماً 10/8 ہفتوں میں مکمل کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے یا کبھی پہلے بھی۔ کبھی کچھ دیر بعد۔
- ☆ اگر میاں بیوی کی مدد سے اس مسئلے پر کنٹرول حاصل نہ کر سکے تو پھر کسی اچھے ماہر نفسیات سے علاج کرائے۔

اپنی مدد آپ:

آدھ گھنٹے کے لئے کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ جہاں آپ کو کوئی ڈسٹرب نہ کرے۔ اپنے کپڑے اُتار لیجئے یا صرف نیچے والے کپڑے اُتار لیں۔ خشک ہاتھ میں اپنے ذکر (Penis) کو پکڑیں۔ درمیانی رفتار سے ایک خاص ردھم کے ساتھ ہاتھ کو اوپر نیچے کر کے جھٹکے لگائیں۔ مکمل تناو پر انزال سے کافی دیر پہلے رک جائیں یا ذکر کو زور سے بھینچیں حتی کہ انزال کی خواہش ختم ہو جائے۔ بھینچنے کے تین طریقے ہیں:

1۔ ذکر کی جڑ (Base) کو انگوٹھے اور انگلیوں سے زور سے بھینچیں۔

2۔ ذکر کو ٹوپی کے نیچے انگوٹھے اور انگلیوں سے بھینچیں۔

3۔ ایک انگلی ٹوپی کے اوپر اور دوسری نیچے اور انگوٹھا ان کی مخالف سمت میں ہو، پھر زور سے بھینچیں۔

انزال کی خواہش ختم ہونے پر مگر تناؤ ختم ہونے سے پہلے پھر ذکر کو مشتعل کریں۔ انزال کے قریب رک جائیں یا ذکر کو زور سے بھینچیں۔ چار بار اسی طرح کریں۔ پانچویں بار اشتعال جاری رکھیں حتی کہ منزل ہو جائیں۔

جب آپ بغیر منزل (Discharge) ہوئے دہ سٹاپ کے ساتھ 15 منٹ یہ مشق کر سکیں تو اگلا قدم اٹھائیں اگر آپ پہلی بار جلد منزل ہوجائیں تو بھی ریلیکس رہیں۔ اکثر ایسا ہوجاتا ہے۔ ایک گھنٹے کے بعد پھر یہ مشق کریں۔

اب یہی مشق چکنے ہاتھ سے کریں۔ یعنی چکنے ہاتھ سے ذکر کو مشتعل کریں انزال کے قریب رک جائیں یا ذکر کو پہلے کی طرح زور سے بھینچیں۔ چار بار یہی مشق کریں اور پانچویں بار منزل ہوجائیں۔ جب آپ چکنے ہاتھ سے دوسٹاپ کے ساتھ 15 منٹ مسلسل منزل ہوئے بغیر یہ مشق کر سکیں تو اگلا قدم اٹھائیں۔

اس قدم پر یہی مشق خشک ہاتھ سے کریں مگر اب انزال کے قریب نہ رکنا یہ اور نہ ہی ذکر کو بھینچنا ہے بلکہ اشتعال کی رفتار کو کم کریں، پیٹ سے لمبے لمبے سانس لیں حتیٰ کہ انزال کی خواہش ختم ہوجائے انزال کی خواش ہونے پر ذکر کے اشتعال کو پھر تیز کردیں۔ انزال کے قریب رفتار کو کم کردیں۔ 4 بار ایسا ہی کریں پانچویں بار منزل ہوجائیں۔ جب آپ خشک ہاتھ سے ایک یا دو بار آہستہ آہستہ ہوکر مسلسل 15 منٹ منزل ہوئے بغیر مشق کر سکیں تو پھر اگلا مرحلہ۔

اب یہی مشق چکنے ہاتھ سے کریں، یعنی چکنے ہاتھ سے ذکر کو مشتعل کریں، انزال کے قریب رفتار کم کردیں۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر اشتعال کی رفتار کو تیز کردیں۔ چار بار ایسا ہی کریں پانچویں بار اشتعال جاری رکھیں حتیٰ کہ منزل ہوجائیں۔ جب آپ اس طرح ایک یا دو بار رفتار کم کر کے 15 منٹ مسلسل منزل ہوئے بغیر یہ مشق کریں تو اگلا قدم اٹھائیں۔

اب یہی مشق سابقہ دیکھی گئی کسی بلیو فلم کا تصور کر کے کریں۔ جب آپ اس تصور کے ساتھ یہی مشق ایک دو بار رفتار کم کر کے 15 منٹ مسلسل انزال ہوئے بغیر کر سکیں تو اگلا قدم مباشرت ہوگا۔ یہاں تک مباشرت اور عمومی خودلذتی سے مکمل پرہیز ہوگا۔

مباشرت میں آپ نیچے ہوں اور بیوی اوپر۔ دخول کے بعد آپ دونوں 10 منٹ ساکن رہیں۔ تناؤ کم ہونے پر بیوی آپ کے اشارے پر اوپر نیچے ایک دو جھٹکے لگائے تا کہ تناؤ بحال ہو جائے 10 منٹ کے بعد بیوی آہستہ آہستہ جھٹکے لگائے۔ انزال کے قریب بیوی میاں کے اشارے پر رک جائے۔ 4 بار ایسا کریں پانچویں بار جھٹکے جاری رکھے حتیٰ کہ آپ منزل ہو جائیں۔ جب آپ دو سٹاپ کے ساتھ مسلسل 15 منٹ انزال ہوئے بغیر مباشرت جاری رکھ سکیں تو اگلا مرحلہ۔

اس مرحلے پر دخول کے بعد دونوں پُرسکون رہیں۔ 5 منٹ کے بعد بیوی جھٹکے لگائے۔ جھٹکوں کی رفتار زیادہ تیز نہ ہو۔ انزال کے قریب آپ کے اشارے پر بیوی رفتار کو آہستہ کرے۔ انزال کی خواہش ہونے پر جھٹکوں کی رفتار کو ذرا تیز کر دے۔ انزال کے قریب آپ کے اشارے پر رفتار کو کم کر دے۔ 4 بار ایسا کریں، اور پانچویں بار منزل ہو جائیں۔ جب دوبار آہستہ ہو کر یہ مشق مسلسل 15 منٹ کر لی جائے تو اگلا قدم۔

دخول کے بعد 5 منٹ پُرسکون رہیں۔ اب آپ نیچے سے جھٹکے لگائیں۔ انزال کے قریب خیالات کو روکنے کے لئے آنکھیں بند کر کے لفظ Stop بلند آواز سے کہیں۔ اگر آپ اکیلے نہیں تو تصور کریں کہ آپ ایک آواز بلند آواز سے لفظ Stop کہتے ہوئے دیکھ رہے ہیں۔ اس صورت میں آپ کو بلند آواز سے Stop کہنے کی ضرورت نہیں۔ اس طرح منفی سوچیں رک جائیں گی۔ یا ماضی کی ان یادوں کے تلخ اثرات کو ختم کر دیں۔ اس کے لئے آخری باب میں چند مشقیں موجود ہیں ان کو استعمال کریں۔

Chapter - 8

خواتین کے جنسی مسائل کے حل میں خاوند کا مثبت کردار

- ☆ آرگیزم حاصل نہ کرنا
- ☆ عدم دخول

آرگیزم حاصل نہ کرنا (Lack of Orgasm) :

عورت کی جنسی انتہائے لذت آرگیزم کہلاتی ہے۔ اگرچہ جنسی سکون اور لذت کا آرگیزم کے ساتھ گہرا تعلق ہے مگر عورت کا ہر بار آرگیزم حاصل کرنا ضروری نہیں، کیونکہ بہت سی عورتیں بغیر آرگیزم حاصل کیے بھی جنسی طور پر مطمئن ہو جاتی ہیں۔ ان کے لئے خاوند کا لمس (Touch) اور اس کے ساتھ بغل گیر اور ہم آغوش ہونا اور لپٹنا وغیرہ بھی سکون کا باعث ہوتا ہے۔ ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ وہ عورتیں جو 50 فی صد بار آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں ان کی زندگی خوشگوار ہے۔ دوسری طرف بہت سی ایسی خواتین جو ہمیشہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں وہ جنسی طور پر پوری طرح مطمئن نہیں۔ بہت سی عورتیں شادی کے پہلے سال آرگیزم حاصل نہیں کر پاتیں۔ تاہم ماہرین کا خیال ہے کہ اگر عورت کے جسم میں کوئی خرابی نہ ہو (جو بہت کم ہوتی ہے) تو ہر عورت آرگیزم حاصل کرنا سیکھ سکتی ہے۔

اگرچہ عورت کو ہر بار آرگیزم کی ضرورت نہیں، لیکن اگر فور پلے کے دوران میں جنسی لحاظ سے بہت زیادہ اشتعال کے بعد عورت آرگیزم حاصل نہ کر سکے تو بعض عورتیں شدید تکلیف محسوس کرتی ہیں اور ان کو نارمل ہونے میں دو تین گھنٹے لگ جاتے ہیں۔ ایسی عورتوں کے گمراہی کے کافی امکانات ہوتے ہیں۔ عورت کے آرگیزم کے حصول میں خاوند اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔

دونوں میاں بیوی کپڑے اُتار لیں۔ آپ دیوار یا بیڈ کی بیک کے ساتھ ٹیک لگا کر بیٹھ جائیں آپ کی ٹانگیں سامنے کو پھیلی ہوئی ہوں۔ بیوی آپ کی ٹانگوں کے درمیان اس طرح بیٹھے کہ اس کا سر آپ کے سینے پر ہو۔ بیوی کی دونوں ٹانگیں آپ کی ٹانگوں کے اوپر ہوں۔ اب آپ اس کے جسم پر ہاتھ پھیریں اور بیوی کی رہنمائی اور ہدایات کے مطابق اس کی رانوں کے اندرونی حصوں، بیرونی لبوں، فرج اور بظر کو مشتعل کریں، دباؤ اور (Frequency) کے لئے بیوی آپ کی رہنمائی کرے۔ چند دن کی مشق کے بعد بیوی بظر کے مسلسل اشتعال سے آرگیزم حاصل کرلیتی ہے۔ چند بار اس طرح آرگیزم حاصل کرنے کے بعد اگلا قدم مباشرت ہوگا۔ آپ پہلے کی طرح بیوی کی خوب مشتعل کریں، جب وہ آرگیزم حاصل کرنے کے بالکل قریب پہنچ جائے تو ملکہ کی طرح آپ کے اوپر بیٹھ جائے، دخول کے بعد تیزی سے اوپر نیچے حرکت کرے، اور اپنے سرین (Hips) کو مختلف انداز سے حرکت دے مثلاً آگے پیچھے یا چکر کی صورت میں۔ وہ اپنے بظر کو آپ کے ذکر کے ساتھ رگڑے۔ نیچے سے آپ بھی جھٹکے لگائیں، اس کے ساتھ چکنی انگلی سے بیوی کے بظر کو بھی مشتعل کرتے رہیں حتیٰ کہ وہ آرگیزم حاصل کرلے۔ اس مقصد کے حصول میں کئی ہفتے لگ سکتے ہیں۔ مشق کے دوران میں عمومی مباشرت سے مکمل پرہیز کریں۔ یہ مشق روزانہ 30 تا 45 منٹ کے لئے کی جائے۔

عدم دخول (Vaginismus)

فیصل آباد کی 23 سالہ نازلی جب میرے پاس علاج کے لئے آئی تو اس کی شادی کو 9 ماہ گزر چکے تھے۔ مگر ابھی تک مباشرت نہیں ہوئی تھی۔ میاں بیوی اس مسئلے کی وجہ سے سخت پریشان تھے۔ دونوں میاں بیوی میرے سامنے بیٹھے رو رہے تھے۔ مباشرت کے وقت نازلی بے حد خوف زدہ ہو جاتی۔ اس کا جسم اکڑ جاتا جس کی وجہ سے دخول ناممکن ہو جاتا۔ سب سے پہلے ہپنوتھراپی کی مدد سے اس کے خوف کو دور کیا گیا پھر اس کو فرج میں انگلی داخل کرنے والی مشق بتائی گئی۔ جب اس نے دو انگلیاں اپنی فرج میں بغیر تکلیف کے داخل کر لیں تو ان کو مباشرت کے لئے کہا گیا مگر دخول مکمل نہ ہو سکا کیونکہ اسے بہت تکلیف ہوئی۔ خاتون ڈاکٹر نے معائنہ کے بعد بتایا کہ اس کا پردہ بکارت پوری طرح پھٹا ہوا نہیں ہے۔ چنانچہ معمولی سے آپریشن سے پردے کو مکمل طور پر ختم کر دیا گیا۔ چند دن بعد وہ مباشرت میں کامیاب ہو گئے۔ وہ بہت خوش تھے اور فون کر کے نازلی نے مجھے بھی اس خوشی میں شریک کیا۔

اس بیماری میں عورت کی فرج (Vagina) کے منہ (Entrance) کے پٹھے غیر ارادی طور پر سکڑ جاتے ہیں جس کی وجہ سے دخول ناممکن ہو جاتا ہے۔ ایسی عورتیں جنسی لحاظ سے بالکل نارمل ہوتی ہیں۔ فور پلے لطف اندوز ہوتی ہیں۔ مگر جونہی دخول کا وقت آتا ہے تو شدید خوف کا شکار ہو جاتی ہیں اور فرج کا منہ بند ہو جاتا ہے۔ اس بیماری کی زیادہ تر وجوہات نفسیاتی اور کبھی کبھار جسمانی بھی ہوتی ہیں۔ یہ بیماری بہت کم ہے۔ میرے پاس ابھی تک اس طرح کے صرف تین کیس آئے ہیں۔ ایک جوڑے کی شادی 7 سال ہو چکے ہیں مگر ابھی تک مباشرت نہیں ہو سکی۔ اس کا علاج جاری ہے۔

اس بیماری کے علاج میں خاوند بہت مددگار ثابت ہوتا ہے اگر بیوی کو بہت زیادہ خوف نہیں تو یہ طریقہ عموماً کامیاب رہتا ہے۔ اس مشق کے لئے 30 منٹ کا پُرسکون وقت مختص کریں۔ یہ مشق ایک دن میں دو تین بار کی جاسکتی ہے۔ اس طرح اس مسئلے پر جلد قابو پایا جاسکتا ہے۔ یہ مشق کسی پُرسکون جگہ کی جائے۔ پہلے آپ فورپلے کی مدد سے بیوی کے جذبات کو اُبھاریں۔ اس مشق میں نظر کو مشتعل نہ کیا جائے اس سے فرج کا منہ مزید تنگ ہوجاتا ہے۔ مشق کے لیے بیوی آرام سے لیٹ جائے یا بیٹھ جائے۔ تین لمبے سانس لے۔ مشق سے 30 منٹ پہلے بیوی آرام سے لیٹ جائے یا بیٹھ جائے۔ تین لمبے سانس لے۔ مشق سے 30 منٹ پہلے بیوی سکون کے لئے ویلم کی 5 ملی گرام کی ایک گولی لے لے۔ خاوند جسم کو مختلف انداز سے مشتعل کرے۔ پھر رانوں اور اعضائے مخصوصہ کو مختلف انداز سے مشتعل کیا جائے۔ اندرونی اور بیرونی جنسی لبوں کو مشتعل کریں۔ اگر اس دوران میں بیوی پُرسکون ہوتو پھر آپ اپنی سب سے چھوٹی انگلی جو دھلی اور چکنی ہو اور اس کے ناخن کٹے ہوں کو آہستہ سے فرج میں داخل کریں۔ اس دوران میں بیوی لمبے لمبے سانس لے اور فرج کے مسلز کو ڈھیلا چھوڑ دے۔ آدھانچ تک انگلی اندر چلی جائے۔ اگر بیوی کو زیادہ خوف ہو یا وہ زیادہ تکلیف محسوس کرے تو انگلی نکال لیجئے۔ جب بیوی پوری چھوٹی انگلی کے دخول کو سکون سے برداشت کرے تو 5 منٹ تک انگلی کی حرکت کو برداشت کرلے تو پھر اگلا قدم۔

اب پہلے کی طرح انگوٹھے کیا ساتھ والی انگلی کا درجہ بدرجہ فرج میں داخل کریں۔ جب پوری چکنی انگلی داخل ہوجائے تو 5 منٹ تک اسے حرکت نہ دیں۔ 5 منٹ کے بعد انگلی کو آہستہ آہستہ اندر باہر لے جائیں۔

جب آپ کی بیوی اس انگلی کی اندر باہر حرکت کو برداشت کرلے تو پھر اسی طرح انگوٹھے کے ساتھ والی دونوں انگلیوں کو چکنا کرکے آہستہ آہستہ درجہ بدرجہ فرج میں داخل کریں، حتیٰ کہ بیوی ان انگلیوں کا مکمل دخول برداشت کرلے، 5 منٹ بعد انگلیوں کو اندر باہر حرکت دیں حتیٰ کہ وہ اس حرکت کو سکون سے برداشت کرلے۔ پھر پورا ہفتہ یہی مشق کی جائے۔ اس کے بعد اگلا قدم مباشرت ہوگا۔

بیوی مباشرت سے 30 منٹ پہلے Valium کی 5 ملی گرام کی ایک گولی لے لے، پندرہ بیس منٹ کے فورپلے کے بعد آپ پہلے کی طرح دونوں انگلیاں میں داخل کریں، اور انہیں اندر باہر حرکت دیں۔ آپ نیچے لیٹ جائیں بیوی آپ کے اوپر بیٹھے اور ذکر کو احتیاط کے ساتھ درجہ بدرجہ داخل کرے۔ ذکر کو دخول سے پہلے چکنا کرلیا جائے۔ اس پوزیشن میں کنٹرول چونکہ بیوی کے پاس ہوگا تو وہ اپنی مرضی سے جتنا ذکر چاہے گی داخل کرے گی۔ اگر اسے زیادہ خوف ہو یا زیادہ تکلیف ہو تو ذکر کو باہر نکال دے۔ دخول کے بعد وہ کچھ دیر ساکن رہے۔ جب وہ پوری طرح آرام دہ اور پُرسکون محسوس کرے تو آہستہ آہستہ اوپر نیچے جھٹکے لگائے۔ چند دن یہی مشق کی جائے۔ اس کامیابی کے بعد آپ اپنی پسند کی پوزیشن استعمال کرسکتے ہیں۔

☆ مشق 30 منٹ کی ہو۔ ☆ بہتر ہے کہ دن میں دو تین بار کرلی جائے۔

☆ آپ کے ہاتھ دھلے اور ناخن کٹے ہوں۔ ☆ دخول سے پہلے انگلی اور ذکر کو چکنا کرلیں۔

☆ عموماً دو ہفتے کی مشق کے بعد کامیابی حاصل ہو جاتی ہے، زیادہ وقت بھی لگ جاتا ہے۔

Chapter - 9

مردانہ قوت میں اضافہ (Enhancing Sex Power)

دنیا میں ہر فرد مردانہ قوت میں اضافہ چاہتا ہے۔ حکیم اس حوالے سے خصوصی کورس استعمال کرنے کی سفارش کرتے ہیں جس کی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ مردانہ قوت کے لئے اچھی ذہنی اور جسمانی صحت ضروری ہے۔ اسی طرح اچھی ذہنی صحت کے لئے بھرپور سیکس کی ضرورت ہے۔ اگر فرد ذہنی اور جسمانی لحاظ سے صحت مند ہو تو وہ آخری دم تک جنسی عمل کے قابل ہوتا ہے۔ اچھی جنسی صحت کے لئے آپ کو شعوری کوشش کرنا ہوگی۔ بھرپور جنسی صحت اور مردانہ قوت کے لئے مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں۔

1۔ خوراک:

ہمیشہ متوازن اور کم خوراک کھائیں۔ اللہ تعالی کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ کبھی پیٹ بھر کر کھانا نہ کھایا جائے۔ خوراک کم چکنائی (Low Fat) والی ہو۔ عمومی صحت کے لئے تازہ سبزیاں اور پھل مفید ہیں۔ بالائی نکلا دودھ اور مکمل انڈے کے بجائے صرف اس کی سفیدی لی جائے۔ گوشت میں چکن زیادہ مفید ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن سی، دی اور ای کا باقاعدہ استعمال کیا جائے۔ کولیسٹرول اور Friglyceride کو بڑھنے نہ دیں۔

ہمارے ہاں اللہ تبارک وتعالی کے پیارے حبیب صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے ساتھ ایک بات منسوب ہے کہ حضرت جبرائیل علیہ السلام نے آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو مردانہ قوت میں اضافے کے لئے جنت سے ہریسہ لاکر دیا تھا جس سے آپ کی مردانہ قوت میں بہت اضافہ ہوگیا۔

اہل علم کے نزدیک اس حدیث کی کوئی حقیقت نہیں، یہ ایک ضعیت حدیث ہے۔

2۔ وزن کم رکھیں:

کوشش کریں کہ آپ کا وزن زیادہ نہ ہو۔ زیادہ وزن عمومی صحت کے علاوہ جنسی صحت کے لئے بھی نقصان دہ ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے سپرم مر جاتے ہیں اور مردانہ قوت میں کمی آ جاتی ہے۔

3۔ سگریٹ نوشی:

سگریٹ نوشی سے مکمل پرہیز کریں۔ یہ تناؤ (Erection) کی بہت بڑی دشمن ہے۔ اس سے عمومی صحت کے علاوہ تناؤ اور مردانہ قوت بھی متاثر ہوتی ہے۔ اس سے خون کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے یا تو تناؤ ہوتا ہی نہیں یا کم ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ سگریٹ نوشی سے ذکر (Penis) کی لمبائی بھی کم ہو جاتی ہے۔ جنسی ہارمون (Testosterone) کی پیداوار میں کمی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے نامردی کا خطرہ دوگنا ہو جاتا ہے۔ سگریٹ چھوڑنے کے دو تا بارہ ہفتوں کے اندر ہر چیز نارمل ہو جاتی ہے۔ سگریٹ نوشی سپرم کی تعداد کو بھی کم کرتی ہے۔ منی کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے خصیوں میں انفیکشن اور پیپ وغیرہ پڑ جاتی ہے جس سے سرعت انزال کا مسئلہ بھی پیدا ہو جاتا ہے۔

4۔ شراب نوشی:

جدید ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ سگریٹ نوشی کے ساتھ ساتھ شراب نوشی بھی مردانہ قوت کو کم کرتی ہے۔

اس سے خصیے سکڑ جاتے ہیں، جنہیں ہارمون (Testosterone) کی پیداوار کم ہو جاتی ہے مجموعی طور پر شراب نوشی تناؤ، انزال اور آرگیزم کو منفی طور پر متاثر کرتی ہے۔

5۔ ذہنی دباؤ اور ٹینشن:

گھریلو، دفتری اور مالی پریشانیاں مردانہ قوت کو بہت زیادہ متاثر کرتی ہیں۔ اگر آپ ایک لمبا عرصہ ذہنی دباؤ (Stress) کا شکار رہتے ہیں تو اس سے خون کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں خصوصاً ذکر (Penis) کو خون دینے والی نالیاں بھی تنگ ہو جاتی ہیں جس سے تناؤ (Erection) کا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ مسلسل ذہنی دباؤ اور ٹینشن کی وجہ سے سپرم بھی مر جاتے ہیں جس کی وجہ سے اولاد کا پیدا ہونا مشکل ہو جاتا ہے لہٰذا بھرپور مردانہ قوت کے لئے اپنے ذہنی دباؤ کو کم کر کے ریلیکس رہیں اس کے کئی طریقے ہیں۔

☆ اپنے مشغلے (Hobby) سے بھرپور لطف اندوز ہوں۔ باقاعدہ ورزش بھی جسمانی تناؤ کو کم کر کے فرد کو پُرسکون بناتی ہے۔

☆ پشت کے بل بستر پر لیٹ جائیں، ٹانگیں اکٹھی کر لیں، گھٹنے کھڑے ہوں، دونوں ہاتھ پیٹ کے اوپر رکھیں۔ پیٹ سے لمبا سانس لیں تھوڑی دیر کے لئے روکیں پھر چھوڑ دیں۔ آخر میں تھوڑی دیر آنکھیں بند رکھیں۔ سانس نکالتے وقت کہیں ''ریلیکس'' چند ماہ کی مشق کے بعد آپ صرف ''ریلیکس'' کہہ کر پُرسکون ہو جایا کریں گے۔ یہ مشق روزانہ کسی بھی وقت 20 منٹ کے لئے کریں۔ اس سے بلڈ پریشر بھی کم ہو جاتا ہے یہ مشق کھانے کے دو گھنٹے کے اندر نہ کی جائے۔ اسے بیٹھ کر بھی کیا جا سکتا ہے۔

☆ دوسری مشق اس طرح سے کریں کہ ایک لمبا سانس لیں، اسے دو سیکنڈ کے لئے روک لیں۔ پھر اسے بہت زور سے اس طرح خارج کریں جیسے آپ نے اپنی 99 برتھ ڈے پر 99 موم بتیوں کو ایک ہی پھونک سے بجھانا ہے۔ 10 منٹ یہ مشق کریں اس سے آپ کا ذہنی دباؤ بہت کم ہو جائے گا اور آپ پُرسکون محسوس کریں گے۔

☆ ذہنی دباؤ کو ختم کرنے کے لئے زور زور سے ہنسیں۔ اس کے لئے مزاحیہ ڈرامے اور فلمیں دیکھیں۔ مزاحیہ کتب اور لطیفے پڑھیں۔

☆ کسی اچھے دوست کا انتخاب کریں جس کے ساتھ آپ اپنے تمام مسائل پر گفتگو کر سکیں۔ اپنے دکھ سکھ اسے بتائیں تا کہ وہ آپ کو سہارا دے سکے۔

☆ ناسازگار کو بدلنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ حالات کو نہ بدل سکیں تو اللہ تعالیٰ کی رضا سمجھ کر اسے قبول کر لیں۔

''جو چیز پسند ہے اسے حاصل کر لیں یا پھر جو حاصل ہو جائے اسے پسند کر لیں تو آپ پُرسکون ہو جائیں گے۔''

☆ اپنے غصے کو دبائے نہ رکھیں بلکہ اس کا اظہار کریں۔ اکیلے کمرے میں چیخیں، چلائیں، اپنے دوست سے غصے کا ذکر کریں۔ تصور میں متعلقہ فرد پر غصہ کریں۔ اس فرد کو غصے والا خط لکھیں۔ اس میں ہر وہ چیز لکھیں جو آپ کہنا چاہتے ہیں مگر کہہ نہیں سکتے۔ خط کو پڑھیں اور پھاڑ دیں۔ خط متعلقہ فرد کو نہیں دینا۔ آپ پُرسکون ہو جائیں گے۔

☆ اپنے مسائل کو حل کرنا سیکھیں۔ اگر ان کو حل نہ کر سکیں تو پھر ان کی اہمیت کم کر دیں تا کہ وہ آپ کو پریشان نہ کریں۔ اس کے لئے مشق آخری باب میں موجود ہے۔

بھرپور جنسی زندگی:

مردانہ قوت کو بحال رکھنے کے لئے بھرپور جنسی زندگی بے حد مفید ہے اگر آپ سیکس سے باقاعدہ لطف اندوز ہوتے ہیں تو تناؤ (Erection) سے متعلقہ شریانیں، ٹشو اور اعصاب صحت مند رہتے ہیں۔ جب بھی مباشرت کی جاتی ہے تو پورے جسم میں خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے، جو عمومی اور جنسی صحت کے لئے بے حد مفید ہے۔ جوانی میں آپ جتنا زیادہ سیکس کریں گے بڑھاپے میں آپ کے ذکر (Penis) کے ٹشو اتنے ہی صحت مند ہوں گے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ 50 سال کی عمر ہفتہ میں ایک دو بار مباشرت ضرور ہونی چاہیے۔ 50 سال کی عمر کے بعد ہفتے میں کم از کم ایک بار لازمی جنسی عمل سے لطف اندوز ہوں۔ 50 سال کے بعد ریگولر سیکس کی زیادہ ضرورت ہے۔ ریگولر سیکس جسمانی اور جنسی صحت کے لئے بے حد مفید ہے۔ اس سے فرد پُرسکون ہوتا ہے، ٹینشن کم ہوتی ہے۔ بعض ریسرچز سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ سیکس درد خصوصاً سر درد کو بھی کم کرتی ہے۔ مباشرت ذکر کو (Working Condition) میں رکھتی ہے۔

منشیات:

منشیات سے مکمل پرہیز کریں۔ ان میں کچھ دماغ کو ماؤف کر کے مباشرت کے وقت کو طویل کرتی ہیں۔ مگر کچھ عرصہ بعد یہ مردانہ قوت کو کمزور بلکہ ختم کر دیتی ہیں جس کی وجہ سے فرد کو تناؤ نہیں ہوتا یا مکمل نہیں ہوتا جس کی وجہ سے جنسی عمل ناممکن ہو جاتا ہے۔

مردانہ قوت میں اضافہ:

دنیا میں ہر فرد مردانہ قوت میں اضافہ چاہتا ہے فرد کی جنسی خواہش اور مردانہ قوت کا تعلق جنسی ہارمون (Testosterone) کے ساتھ ہے۔ 20 سال کی عمر کے بعد اس میں معمولی کی ہونے لگی ہے۔ جس کی وجہ سے فرد کو 20 سال کی عمر کے بعد 20 سال کی طرح تناؤ نہیں ہوتا۔ Testosterone کی پیداوار کی کمی ساری عمر جاری رہتی ہے۔ 80 سال کی عمر کے بعد اس ہارمون کی پیداوار میں 66 فیصد تک کمی واقع ہو جاتی ہے۔ تاہم اس جنسی ہارمون کی پیداوار کو کسی حد تک برقرار رکھا جا سکتا ہے۔ اس کے لئے مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں۔

ورزش:

ورزش خصوصاً اچھل کود والی ورزش اس جنسی ہارمون کی پیداوار کے لئے بے حف مفید ہے۔ اس طرح کی ورزشیں جنسی ہارمون (Testosterone) کی پیداوار میں اضافہ کرتی ہیں۔ اچھل کود والی ورزش مثلاً دوڑنا، جاگنگ، تیراکی، فٹ بال، ہاکی، ٹینس، بیڈمنٹن وغیرہ جسم میں خون کی گردش کو تیز کرتی ہیں۔ اس سے ذکر (Penis) کے تناؤ والی نالیوں میں بھی زیادہ خون جاتا ہے ورزش کم از کم 20 منٹ کی ہو اور ہفتے میں کم از کم چار بار کی جائے یا 30 منٹ کی ہو اور ہفتے میں کم از کم تین دن کی جائے۔ ورزش کا باقاعدہ پروگرام بنائیں۔ باقاعدہ ورزش جنسی صحت کے لئے علاوہ جسمانی صحت کے لئے بھی بے حد مفید ہے۔ بڑھاپے میں تیز چلنا، ٹیبل ٹینس اور سنوکر وغیرہ کھیلی جا سکتی ہے۔ تاہم اگر بہت زیادہ ورزش کی جائے تو یہ بھی جنسی صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔

اس سے جنسی ہارمون کی پیداوار میں کمی آ جاتی ہے، سپرم مر جاتے ہیں اور زیدا ہ تھکاوٹ کی وجہ فرد سیکس میں دلچسپی کھو دیتا ہے۔

کیگل مشق:

”کیگل مشق“ جس کا پیچھے ذکر ہو چکا ہے کو باقاعدہ کرتے رہیں۔ اسے برش کرنے کی طرح زندگی کا ایک حصہ بنالیں۔ یہ مشق تناؤ کو بہتر کرتی ہے اور آرگیزم کے لطف کو بہت زیادہ بڑھا دیتی ہے۔ یہ دونوں میاں بیوی کے لئے مفید ہے۔

وٹامنز:

وٹامن سی اور ای جنسی ہارمون میں اضافہ کرتے ہیں، اپنی خوراک میں وٹامن سی اور ای کا خصوصی اہتمام کریں اور روزانہ کافی مقدار میں استعمال کریں۔ وٹامن سی کی کافی مقدار آملے، سنگترے، گریپ فروٹ، کنو، مالٹے، لیموں میں، سب سے زیادہ امرود ہیں، نیز آلو، شکر قندی، مولی، شلجم، گاجر، ٹماٹر، تربوز اور گوبھی میں پایا جاتا ہے۔ وٹامن E اناج، دالیں، گوشت، مچھلی، دہی اور سبزیوں میں وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ عمومی اچھی صحت کے لئے وٹامن D بھی ضروری ہے جو انڈے، مکھن، اور دودھ میں پایا جاتا ہے۔ یہ دھوپ سے بھی حاصل ہوتا ہے۔

کیلوریز:

روزانہ کافی مقدار میں کیلوریز (Calories) لیں۔ اگر خوراک میں کیلوریز کی مقدار کم ہو گی تو اس سے (Testosterone) کی پیداوار بھی کم ہو جاتی ہے۔

پروٹین:

آپ کی خوراک میں پروٹین کافی مقدار میں شامل ہو۔ آپ کو اپنے وزن کے لحاظ سے پروٹین کی ایک خاص مقدار کی ضرورت ہے ایک فرد کو 8 تا 1.5 گرام پروٹین فی کلوگرام کی ضرورت ہے۔ یہ ہمیں گوشت، انڈہ، دودھ، دالیں، مٹر، لوبیا، سویابین اور روٹی میں وافر مقدار میں ملتی ہے اس کے علاوہ کچھ کھانوں کو ملا کر کھانے سے مثلاً اناج اور دودھ، پھل اور مچھلی اور روٹی یا کھانا کھانے کے دوران میں دودھ پی کر بھی حاصل کی جاسکتی ہے۔

دھوپ:

دھوپ بھی جنسی ہارمون میں اضافہ کرتی ہے۔ لیکن بہت زیادہ دھوپ بھی صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔

ڈھیلے کپڑے:

آپ کا انڈرویئر بہت تنگ نہ ہو، تنگ انڈرویئر جنسی ہارمون اور سپرم دونوں کے لئے نقصان دہ ہیں۔ لہٰذا زیر جامعہ بہت تنگ نہ ہو۔

Chapter - 10

خوشگوار گھریلو زندگی (Happy Home Life)

خوشگوار شادی دنیوی جنت ہے اور ناخوشگوار جہنم، خوشگوار اور کامیاب شادی مدافعتی نظام (Immune System) کو مضبوط کرتی ہے۔ جس کی وجہ سے فرد بیماروں کا بہتر طور پر مقابلہ کرسکتا ہے۔ اس سے عمومی صحت بہتر اور عمر لمبی ہوتی ہے۔ ناخوشگوار شادی دماغی نظام کو کمزور کرتی ہے جس کی وجہ سے فرد 35 فی صد بیماریوں کا زیادہ شکار ہوتا ہے۔ عمومی صحت خراب ہوتی ہے، اور عمر 4 سال کم ہو جاتی ہے۔ ناخوشگوار شادی ذہنی دباؤ (Stress)، ٹینشن، ڈیپریشن (Anxiety) دل کے امراض، بلند فشار خون (High Blood Pressure) خودکشی، پاگل پن اور بہت سی دوسری بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔ ناخوشگوار شادی نہ صرف میاں بیوی بلکہ بچوں کو بھی بری طرح متاثر کرتی ہے۔ بچے جارحیت (Aggression) ڈیپریشن اور کئی دوسری، جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں کا شکار ہونے کے علاوہ تعلیمی میدان میں بہت پیچھے رہ جاتے ہیں۔ اسی لیے ماہرین کا خیال ہے کہ ”پرسکون طلاق، خراب اور ناخوشگوار سے بہتر ہے۔“

خوشگوار زندگی کے چند اصول ہیں۔ اگر ان پر عمل کیا جائے تو انشاء اللہ گھر جنت بن جائے گا۔ کیونکہ یہ کتاب مردوں کے حوالے سے لکھی گئی ہے۔ لہٰذا اب ہم کچھ ایسے طریقے بتائیں گے جن کی مدد سے مرد گھر کو خوشگوار بنانے میں اپنا موثر کردار ادا کر سکے گا، ویسے بھی خوشگوار گھریلو زندگی میں خاوند کا کردار اہم اور بنیادی ہے۔

1۔ شادی کبھی خود بخود خوشگوار نہیں بنے گی۔ اس کے لئے آپ کو شعوری کوشش اور پلاننگ کرنی ہوگی۔ آپ آج سے طے کریں کہ آپ نے گھر کو جنت کا نمونہ بنانا ہے، پھر اس کے لئے بھرپور کوشش کریں، انشاء اللہ آپ کا گھر جنت کا ٹکڑا بن جائے گا۔

2۔ ایک بات ذہن میں رکھیں کہ آپ کی بیوی آپ کی فوٹو کاپی نہیں ہے بلکہ وہ آپ سے مختلف ہے۔ اس کی پسند ناپسند اور مشغلے آپ سے مختلف ہوں گے۔ اس سے یہ توقع نہ کریں کہ وہ آپ کی طرح ہو، آپ کی طرح سوچے۔ اسے بدلنے کی کوشش نہ کریں۔ اسے اسی طرح قبول کرلیں۔

3۔ دنیا میں کوئی انسان بھی مکمل نہیں۔ آپ بھی کامل نہیں۔ آپ کی بیوی میں 10 خامیاں ہوں گی تو اس میں 10 خوبیاں بھی ضرور ہوں گی۔ آپ جس سے شادی کریں گے وہ مکمل نہ ہوگی۔ اس میں بھی ضرور کوئی نہ کوئی کمی ہوگی۔ لہذا آپ اپنی بیوی کو بتائیں کہ آپ نے اسے خوشی کے ساتھ قبول کرلیا ہے۔

4۔ ہر انسان خوبیوں اور خامیوں کا مرقع ہوتا ہے۔ اگر اس میں 5 خامیاں ہیں 5 خوبیاں بھی ضرور ہوتی ہیں۔ آپ کی بیوی بھی خوبیوں اور خامیوں کا مجموعہ ہے۔ آپ اس کی خامیوں کے بجائے اس کی خوبیوں پر نظر رکھیں۔ اس کی خوبیاں تلاش کریں چاہے وہ کتنی ہی معمولی کیوں نہ ہوں۔

5۔ اپنی بیوی کی خوبیوں کو پُرکشش بنائیں اس کے لئے یہ مشق مفید رہے گی۔

مشق نمبر 1 :

☆ کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ لیٹ بھی سکتے ہیں آنکھیں بند کرلیں۔ 5 لمبے سانس لیں۔

☆ بیوی کی خوبیوں کے بارے میں سوچیں، آپ کے دماغ میں ان خوبیوں کے ساتھ بیوی کی تصویر بنے گی۔ اس تصور کو دیکھ کر آپ کو اچھا محسوس ہوگا۔

☆ اب تصویر کو رنگین کریں، زیادہ صرف کریں، روشن کردیں بڑا اور قریب لے آئیں آپ کے اچھے احساسات میں اضافہ ہوگا۔

مشق نمبر۲ :

☆ آرام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں۔ جسم کو ریلیکس کریں۔ آنکھیں بند کرلیں، چند لمبے سانس لیں۔

☆ اس کی کسی ایسی عادت کے بارے میں سوچیں جو آپ کو بہت ڈسٹرب کرتی ہے۔ آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی۔

☆ اب آپ اپنے آپ کو تصویر میں لمبا کریں۔ جوں جوں آپ اوپر جائیں گے وہ تصویر آپ سے دور ہوتی جائے گی۔ دھندلی اور غیر واضح ہو جائے گی اور آپ کو زیادہ ڈسٹرب نہیں کرے گی۔

☆ اب اپنے آپ کو مزید لمبا کرلیں۔ اب وہ تصویر بہت ہی دور اور غیر واضح ہو جائے گی۔ ممکن ہے کہ آپ کو نقطہ معلوم ہو۔ اب وہ آپ کو بالکل ڈسٹرب نہیں کرے گی۔

تھوڑی دیر اس کو دیکھتے رہیں۔ اب آپ کی نگاہوں میں اس کی اہمیت ختم یا بہت کم ہو جائے گی۔ یعنی پہاڑ رائی بن جائے گا۔

☆ اب دوبارہ بیوی کی اس عادت کے بارے میں سوچیں۔ اب اس کی وہ عادت آپ کو ڈسٹرب نہیں کرے گی۔ انشاءاللہ آئندہ زندگی میں بیوی کا یہ رویہ آپ کو پریشان نہ کرے گا۔ اگلی مشق بھی اس کام کے لئے موثر ہے۔

مشق نمبر 3 :

☆ آنکھیں بند کر کے آرام سے بیٹھ جائیں۔ تین لمبے لمبے سانس لیں۔ ناک سے لیں اور منہ سے خارج کریں۔

☆ بیوی کی ناپسندیدہ عادت کے بارے میں سوچیں۔ آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی۔ تصویر کو غور سے دیکھیں اور اپنے ناپسندیدہ احساسات کو نوٹ کریں۔ ظاہر ہے کہ آپ کو بہت برا لگ رہا ہو گا۔

☆ اب اس تصویر کو بلیک اینڈ وائٹ کر دیں۔ غیر واضح (Unclear) اور مدھم (Dim) کر دیں۔ چھوٹا کر دیں، دور لے جائیں۔ تصویر کی جگہ بدل دیں۔ اگر یہ تصویر بالکل آپ کے سامنے بن رہی ہے تو اس کی دائیں بائیں یا اوپر نیچے لے جا کر دیکھیں حتیٰ کہ بُرے احساسات ختم ہو جائیں یا بہت کم ہو جائیں۔ اس مشق کو دو بار کر لیں۔

اب بیوی کی وہ عادت آپ کو پہلے کی طرح ڈسٹرب نہ کرے گی۔

7۔ انسان فطری طور پر چاہتا ہے کہ اس کی تعریف ہو۔ لہذا بیوی کی تعریف کریں۔ خصوصاً لوگوں کے سامنے اس کی خوبیوں کا ذکر کریں۔ لوگوں کے سامنے کسی کی تعریف کرنا 3 گنا زیادہ موثر ہوتا ہے۔ یہ تعریف آپ کی بیوی کو بے پناہ خوشی دے گی۔ اس کے بدلے میں وہ آپ کو خوشی دینے کی کوشش کرے گی۔

8۔ دونوں میاں بیوی کاغذ پر ایک دوسرے کی خصوصیات لکھیں مثلاً ''مجھے آپ کا دھیما پن پسند ہے۔'' ''آپ میرا بہت خیال رکھتی ہیں۔'' پھر کاغذ بدل لیں۔ اس سے آپ کے تعلقات میں خوشگوار تبدیلی آئے گی۔

9۔ خوشگوار شادی کی بنیاد گہری دوستی اور مشترکہ Hobby (مشغلہ) ہے۔ آپ اپنی ساتھی کی دلچسپیوں سے لطف اندوز ہوں چاہے وہ آپ سے مختلف ہوں۔

10۔ ہم دوسرے لوگوں کو عزت و احترام دیتے ہیں۔ آپ کی بیوی اس چیز کی زیادہ حق دار ہے کہ آپ اسے عزت و احترام دیں۔ خصوصاً بچوں اور لوگوں کے سامنے، بیوی کی رائے کا احترام کریں وہ آپ کا احترام کرے گی۔

11۔ بیوی کو اہمیت دیں گھریلو معاملات میں اس سے مشورہ کریں۔ ہر انسان کو اہمیت ملنے سے خوشی اور سکون ملتا ہے یہ خوشی اور سکون گھر کو بھی خوشگوار اور پُرسکون بنا دیتا ہے۔

12۔ ہر انسان خصوصاً خواتین تعریف کو پسند کرتی ہیں۔ بیوی کی تعریف کریں۔ اس کے لباس، شکل وصورت، جسم، کسی خاص عضو کی تعریف و تحسین کریں۔ اسے بتائیں کہ وہ بہت خوب صورت ہے۔ ہر عورت کی کوئی نہ کوئی چیز ضرور خوب صورت ہوتی ہے مثلاً بال آنکھیں، جلد، لباس وغیرہ۔ روزانہ کم از کم 3 بار ضرور بیوی کی تعریف کریں لوگوں کے سامنے تعریف کرنا تین گنا زیادہ موثر ہوتا ہے۔

13۔ بیوی کے کاموں اور خدمات جو وہ گھر کے لئے انجام دے رہی ہے، کو سراہیں، اعتراف کریں اور اس کی تحسین کریں۔ اسے کوئی اچھا کام کرتے پکڑیں اور پھر اس کی خوب دل کھول کر تعریف و تحسین کریں۔ آئندہ وہ مزید اچھے کام کرے گی۔ اسے بتائیں کہ اس کی وجہ سے گھر کا نظام شان دار انداز سے چل رہا ہے۔ اور گھر جنت کا نمونہ ہے۔

14۔ بیوی کو کبھی کبھار Surprise دیں۔ اچانک اسے کھانے یا گھمانے پھرانے کے لئے باہر لے جائیں۔ اس سے اسے بے پناہ خوشی ملے گی۔ یہ خوشی پورے گھر کو متاثر کرے گی۔

15۔ بیوی کے ساتھ مہمانوں جیسا سلوک کریں۔ اگر مہمان آپ کے ہاں چھتری بھول جائیں تو آپ کبھی مہمان پر منفی تبصرہ نہیں کریں گے۔ اس طرح اگر وہ قالین خراب کر دے (چائے گرا دے) تو آپ کا رویہ کیسا ہوگا۔ ظاہر ہے کہ آپ کہیں گے کہ کوئی بات نہیں۔ بیوی اس رویہ کی زیادہ مستحق ہے۔

16۔ بیوی کو بیوی سمجھنے کے ساتھ ساتھ آپ یہ بھی سوچیں کہ وہ آپ کے بچوں کی ماں ہے۔ آپ اپنی ماں کے ساتھ کس قسم کا سلوک پسند کریں گے۔ وہی سلوک اپنے بچوں کی ماں کے ساتھ کریں۔ اس سے گھر کا ماحول بہت پُرسکون ہوگا۔

17۔ بیوی کے ساتھ وہی سلوک کریں جو آپ اپنے ساتھ چاہتے ہیں۔ حدیث نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے کہ بندہ اس وقت تک مومن نہیں ہوسکتا جب تک وہ اپنے بھائی کے لئے وہی پسند نہ کرے جو وہ اپنے لیے پسند کرے۔

(بخاری، مسلم)

18۔ عورت، عورت سے حسد کرتی ہے۔ بیوی کے سامنے دوسری عورتوں کا ذکر نہ کریں۔ ان کی تعریف نہ کریں۔ اس کا دوسری عورتوں، خصوصاً اپنی ماں اور بہنوں کے ساتھ موزانہ اور مقابلہ نہ کریں۔

19۔ اپنے سسرال والوں کی عزت و احترام کریں۔ اپنے ساس سسر کو وہی مقام دیں جو اپنے والدین کو دیتے ہیں۔ اللہ تبارک وتعالی کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ مرد کے تین باپ ہوتے ہیں ایک وہ جس نے اسے پیدا کیا، دوسرا وہ جس نے اسے تعلیم دی، تیسرا جس نے اسے بیٹی دی۔ سسرالی رشتہ داروں سے اچھا سلوک کر کے آپ اپنی بیوی کا دل جیت لیں گے۔ پھر وہ بھی آپ کے رشتے داروں کے ساتھ بہتر اور اچھا سلوک کرے گی۔

20۔ بیوی پر تنقید نہ کریں۔ سخت نکتہ چینی نہ کریں۔ خصوصاً بچوں اور دوسرے لوگوں کے سامنے ہرگز تنقید نہ کریں۔ ہر تنقید نقصان دہ ہوتی ہے چاہے وہ تعمیری ہی کیوں نہ ہو۔ تنقید سے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ اگر تنقید کرنا بہت ضروری ہے تو تنقید سے پہلے اس کی تین چیزوں کی تعریف کریں پھر سکون کے ساتھ تنقید کریں۔ تنقید ہمیشہ علیحدگی میں کی جائے۔ اس کے بجائے اس کے کام پر تنقید کریں۔

21۔ اللہ تبارک وتعالی کے پیارے حبیب صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے کسی بھی انسان کی توہین تضحیک، لعنت ملامت اور تمسخر اُڑانے سے سختی سے منع فرمایا ہے بیوی اس چیز کی زیادہ حق دار ہے کہ اس کی توہین اور تضحیک نہ دی جائے۔

22۔ بیوی کی غیبت نہ کریں۔ یہ بہت بڑا گناہ ہے۔ اپنے مردہ بھائی کے گوشت کھانے کے مترادف ہے۔ خصوصاً اپنے ماں باپ کے سامنے اس کی برائی نہ کریں۔ اس کے خلاف نہ سنیں بلکہ اس کی مدافعت کریں۔ یہ نیکی ہے۔

23۔ بیوی کے عیب تلاش نہ کریں۔ اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے اس سے سختی سے منع فرمایا ہے۔ ہر انسان میں خامیاں موجود ہیں، آپ بھی عیب سے پاک نہیں۔

24۔ بیوی سے شکایت کریں، اسے الزام نہ دیں۔ شکایت بھی علیحدگی میں کریں۔ فرد کے بجائے اس کے کام، عمل پر تنقید کریں۔ مثلاً اگر سالن خراب تھا تو اسے بتائیں کہ آج سالن پہلے کی طرح اچھا نہ تھا یہ نہ کہیں کہ تمہیں کھانا پکانا نہیں آتا۔ کام پر تنقید کرتے وقت لہجہ نرم ہو۔ بات شروع کرنے سے پہلے ایک لمبا سانس لیں پھر پُرسکون ہو کر اچھے انداز سے بات کریں۔ شکایات اور اپنے جذبات کا اظہار کرنے کے لئے ’’آپ‘‘ اور ’’میں‘‘ کا لفظ استعمال کریں۔ ’’آپ ہمیشہ دیر سے آتے ہیں‘‘ کے بجائے یہ کہیں کہ ’’جب آپ ذرا دیر سے آتے ہیں تو میں پریشان اور فکرمند ہو جاتا ہوں‘‘۔ اس فقرے میں تنقید نہیں ہے۔

25۔ دنیا میں ہر انسان سے غلطیاں سرزد ہوتی ہیں۔ آپ کی بیوی سے بھی ہوں گی اور آپ سے بھی۔ بیوی کو اس کی غلطیوں پر اشارۃً متوجہ کریں۔

26۔ بیوی کے کردار پر شک نہ کریں۔ یہ گناہ ہے، ہاں اگر ثابت ہو جائے کہ اس کا کردار خراب ہے تو پھر مناسب کاروائی کریں۔ اپنا کردار بھی ٹھیک رکھیں۔

27۔ بیوی سے توقع نہ رکھیں کہ وہ آپ کے دماغ کو پڑھ لے گی، آپ کے جذبات کو جان لے گی۔ مثلاً اسے علم ہو جائے گا کہ آپ کی طبیعت کیسی ہے؟ آپ کیا چاہتے ہیں؟ لہٰذا اسے بتائیں، کھل کر اظہار کریں، بات کریں، بات بالکل واضح اور بلاواسطہ (Direct) ہو۔

28۔ ہر انسان چاہتا ہے کہ اس کی غلطی پر اسے معاف کر دیا جائے ۔ معاف کرنا سنت نبوی ﷺ ہے۔ اللہ تعالیٰ کو پسند ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے کہ لوگوں کو معاف کرو تا کہ میں تمہیں معاف کروں۔ لہٰذا نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی سنت پر عمل کرتے ہوئے اپنے لیے بیوی کو معاف کر دیں تا کہ رب رحیم آپ کو معاف فرمائے۔

29۔ اسلام میں سخت نافرمانی پر بیوی کو مارنے کی اجازت ہے مگر منہ پر مارنے سے سختی سے منع کیا گیا ہے۔ مارنے کے لئے بہانے ڈھونڈنے سے بھی سختی سے منع فرمایا گیا ہے۔

30۔ بیوی کے حوالے سے اپنا غصہ جمع نہ کرتے جائیں۔ یہ آپ کی صحت کو متاثر کرے گا۔ علیحدگی میں بیوی سے اپنے غصے کا اظہار کریں۔ اس وقت تک بات نہ کریں جب تک آپ پُرسکون نہ ہو جائیں۔ اگر وہ معذرت کرے تو قبول کر لیں۔ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے معذرت قبول نہ کرنے سے سختی سے منع فرمایا ہے۔ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی طرح درگزر سے کام لیں غصہ ختم کرنے کے لئے بیوی کو غصے سے بھرا خط لکھیں جو کچھ کہنا چاہتے ہیں کہیں۔ اسے ایک بار پڑھیں اور پھر پھاڑ کر پھینک دیں۔ خط بیوی کو نہ دیں آپ پُرسکون ہو جائیں گے۔ بہتر ہے کہ غصے کا بلاواسطہ (Direct) اظہار نہ کریں۔ اس سے تعلقات میں خرابی پیدا ہوگی آپ اس طریقے سے بھی غصہ نکال کر پُرسکون ہو سکتے ہیں۔

مشق نمبر 4 :

☆ آرام سے بیٹھ جائیں۔ 10 منٹ میں ایک غصے بھرا خط لکھیں۔ اس میں وہ سب باتیں لکھیں جو آپ کہنا چاہتے ہیں (خط بیوی کو نہیں دینا)

☆ پھر بیوی (فردِ مخالف) کی طرف سے 3 منٹ میں خط کا جواب دیں۔ جس میں خاوند کا اپنے جذبات کے اظہار کا شکریہ ادا کیا جائے۔ بیوی نہ صرف اپنی غلطی تسلیم کرے بلکہ معذرت بھی کرے۔

☆ اب 2 منٹ کے اندر اس خط کا جواب دیا جائے۔ جس میں آپ لکھیں گے کہ آپ نے بیوی کو معاف کر دیا ہے۔ جونہی یہ مشق مکمل ہو گی آپ پُرسکون ہو جائیں گے۔

☆ غصہ کے جذبات کو اس مشق سے بھی ختم کیا جا سکتا ہے۔

☆ آرام سے بیٹھ جائیں۔ لیٹ بھی سکتے ہیں آنکھیں بند کر لیں جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ 3 لمبے اور گہرے سانس لیں۔

☆ اب تصور میں بیوی پر سارا غصہ نکالیں۔ جو کچھ کہنا چاہتے ہیں کہیں۔ جو کچھ کرنا چاہتے ہیں کریں۔ کوئی آپ کو روکنے والا نہیں۔ کوئی اس کو بچانے والا نہیں۔ حتیٰ کہ آپ چلا بھی سکتے ہیں۔ اس صورت میں آپ کمرے میں اکیلے ہوں۔ آپ جلد ہی پُرسکون ہو جائیں گے۔

31۔ میاں بیوی میں کبھی نہ کبھی تو تکرار اور لڑائی جھگڑا ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں لڑائی کے درمیان وقفہ کر لیں موضوع بدل لیں۔ بہتر ہے کہ لڑائی کی جگہ سے دور چلے جائیں۔ جھگڑتے وقت ہمیشہ حال میں رہیں۔ ماضی کی باتوں کو نئے جھگڑوں میں شامل نہ کریں۔ یہ نہ کہیں کہ اس نے ماضی میں فلاں فلاں بات کہی یا کی تھی۔

32۔ دنیا میں ہر انسان سے غلطی ہوتی ہے اگر آپ سے غلطی ہو جائے تو غلطی کا اعتراف کر لیں۔ صرف بہادر لوگ ہی اپنی غلطی کا اعتراف کر سکتے ہیں۔

بہادر بنیں، غلطی کے اعتراف سے نہ صرف گھر کا ماحول بہتر ہوتا ہے بلکہ دوسرے فرد کے دل میں آپ کی عزت و احترام میں اضافہ ہوگا۔

33۔ بیوی کے حوالے سے اس طرح کے لفظ ’’ہمیشہ یا کبھی نہیں‘‘ کبھی استعمال نہ کریں۔ یہ حالات خراب کرتے ہیں اور صحیح بھی نہیں ہوتے۔ مثلاً اگر اس نے ایک دن جوتا پالش نہیں کیا تو یہ نہ کہیں کہ آپ کبھی جوتا پالش نہیں کرتیں۔ یا آپ کھانا ہمیشہ دیر سے دیتی ہیں۔

34۔ بیوی کی برائی نہ کریں خصوصاً لوگوں کے سامنے اسے برا نہ کہیں۔ برا کہنے کے بجائے دیکھیں کہ جو کچھ ہورہا ہے وہ کیوں ہورہا ہے اس کے اسباب کیا ہیں پھر اس کا تدارک کریں۔

35۔ بیوی کو بار بار اچھا کہیں۔ اس کی معمولی اچھی بات کی خوب تعریف کریں۔ اچھا کہہ کر اسے اچھا بننے کا موقع دیں۔ کسی کو بُرا کہہ کر آپ کے لئے اچھا بننے کے دروازے بند کردیتے ہیں۔ بیوی کو ویسا ہی سمجھ کر سلوک کریں جیسا آپ اسے چاہتے ہیں کہ وہ ہو۔ وہ ویسی ہی ہوجائے گی۔

36۔ بیوی کی خامیوں کو خوبیوں میں بدل کر بیان کریں۔ مثلاً اسے بدھو اور بے وقوف کہنے کے بجائے بھولی اور سیدھی کہیں۔

37۔ ایک دوسرے سے دور جانے کے بجائے قریب آئیں۔ ایک دوسرے کی صحبت سے لطف اندوز ہوں۔ روزانہ چند کام اکھٹے مل کر کریں۔ اخبار اکھٹے پڑھیں خبروں پر ایک دوسرے کی پسند کا تبصرہ کریں۔ ٹی وی اکھٹے دیکھیں۔ واک اور شاپنگ مل کر کریں۔ مشترکہ مشغلے سے دونوں مل کر لطف اندوز ہوں۔

38۔ ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ کامیاب اور خوشگوار شادی میں میاں بیوی ایک دوسرے کے بارے میں زیادہ معلومات رکھتے ہیں۔ ایک دوسرے کی پسند اور ناپسند سے آگاہ ہوتے ہیں۔ آپ کو علم ہو کہ بیوی کا مشغلہ کیا ہے۔ اسے کیا چیز پسند ہے اس کی سہلیاں کون سی ہیں اس کی برتھ ڈے کب ہے۔ شادی کے ابتدائی دنوں میں ہی ایک دوسرے کو اچھی طرح جان لیں۔ جتنا آپ ایک دوسرے کو زیادہ جانیں گے اتنے ہی تعلقات زیادہ گہرے ہوں گے۔ یہ معلومات حاصل کرنے کے لئے اس سے سوالات پوچھیں۔

39۔ شادی کی بنیاد محبت ہے۔ بیوی سے نہ صرف محبت کریں بلکہ اس کا زبان سے اظہار بھی کریں۔ دن میں کم از کم تین بار محبت کا اظہار کریں۔ اسے فون کر کے بتائیں کہ آپ اس سے محبت کرتے ہیں۔ بیوی کے پسندیدہ طریقے سے اظہار محبت کریں۔ یہ چیز اسے مباشرت سے بھی زیادہ پسند ہے۔ اسے چھوئیں، بوسہ لیں، بغل گیر ہوں، ہاتھ پکڑیں اور اس کی گردن پر مساج کریں۔ بیوی کو خاوند کی قربت بہت پسند ہے۔ محبت کیسے کی جائے اس کے لئے اس مشق سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

مشق نمبر ۲ :

دونوں اکھٹے بیٹھ جائیں اور علیحدہ علیحدہ کاغذ پر لکھیں کہ آپ کا ساتھی آپ سے محبت کا اظہار کرنے کے لئے کون سی 5 چیزیں کرے۔ یا وہ محبت کا اظہار کس طرح کرے۔ پھر کاغذ بدل لیں۔ اب اپنے ساتھی کے پسندیدہ طریقوں کی مدد سے کم از کم دن میں تین بار ضرور اس سے محبت کا اظہار کریں۔

40۔ رات کو زیادہ دیر تک گھر سے باہر نہ رہیں۔ بیوی کے سونے سے پہلے گھر آ جائیں۔ روٹین سے ہٹ کر کہیں جانا ہو تو بیوی کو ضرور بتائیں کہ آپ کہاں جا رہے ہیں اور کب لوٹیں گے دیر کی صورت میں گھر اطلاع کر دیں۔ یہ سب چیزیں بیوی کے سکون کا باعث ہیں۔

41۔ اگر آپ کسی دوسرے شہر گئے ہیں تو اللہ تعالی کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ گھر آنے کی بیوی کو پیشگی اطلاع دیں۔ ایسا نہ ہو کہ جب آپ گھر آئیں تو بیوی سوئی ہوئی ہو، تیار نہ ہو، سوا سلف خرید نے گھر سے باہر ہو۔ اسے گھر میں نہ پا کر اور میلی کچیلی دیکھ کر آپ کا موڈ آف ہو جائے۔ آنخضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا حکم ہے کہ بیوی میاں کے آنے سے پہلے نہا دھو کر تیار ہو جائے تا کہ اسے دیکھتے ہی میاں کی ساری تھکن دور ہو جائے۔

42۔ حدیث نبوی ﷺ ہے جو انسان کا شکریہ ادا نہیں کرتا وہ اللہ کا بھی شکریہ ادا نہیں کر سکتا۔ گھر میں بیوی کی معمولی خدمات پر اس کا خوب شکریہ ادا کریں۔ اس سے آپ کے بچوں میں بھی شکریہ کہنے کی اچھی عادت پڑے گی۔

43۔ اللہ نے ہمیں ایک زبان اور دو کان دیے ہیں۔ لہٰذا بولیں کم اور سنیں زیادہ۔ بیوی کی باتوں کو توجہ سے سنیں۔ اس وقت اخبار نہ پڑھیں، ٹی وی نہ دیکھیں، کوئی دوسرا کام نہ کریں، دھیان صرف اس کی طرف ہو۔ بیوی کو آپ کا اس کی باتیں سننا بے حد پسند ہے۔

44۔ گھر سے جاتے وقت بیوی سے ضرور ملیں اور اسے الوداع سلام کہیں۔ جب گھر آئیں تو سب سے پہلے بیوی کو تلاش کریں۔ اسے سلام کہیں، بوسہ دیں، ہو سکے تو بغل گیر ہوں اور گلے لگائیں۔ اس سے محبت اور تعلقات میں خوشگوار اضافہ ہوتا ہے۔

45۔ بیوی پر کبھی نہ چیخیں (Shout)۔ یہ چیز تعلقات میں زہر گھول دیتی ہے، خصوصاً لوگوں کے سامنے تو ہرگز نہ چیخیں، بلکہ دھیمی آواز سے بولیں۔ آنحضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ جو نرم کلامی کرے گا وہ قیامت کے دن میرے بہت قریب ہوگا۔ بہتر ہے کہ چیخنے والی باتیں علیحدگی میں کی جائیں۔

46۔ جب بھی وعدہ کریں تو اسے پورا کریں اور جلدی پورا کریں، چاہے وہ معمولی ہی کیوں نہ ہو۔ اس سے تعلقات بہت خوشگوار ہوتے ہیں۔

47۔ دونوں میاں بیوی گھر میں صاف ستھرے رہیں۔ ایک دوسرے کی پسند کا لباس پہنیں تاکہ دونوں ایک دوسرے میں کشش محسوس کریں۔

48۔ مختلف تحقیقات سے معلوم ہوا کہ وہ جوڑے جن کی شادیاں بہت خوشگوار رہیں، جن کے گھر جنت کا نمونہ ہیں وہ کم از کم ایک کھانا لازماً اکٹھے کھاتے ہیں۔ لہٰذا آپ بھی ایک کھانا لازماً بیوی بچوں کے ساتھ کھائیں۔ بلکہ کئی بار کھائیں تو زیادہ بہتر ہوگا۔

49۔ آنحضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ اگر آپ کو کوئی عورت پُرکشش لگے اور آپ کے جذبات مشتعل ہوں تو فوراً گھر آئیں اور اپنی بیوی سے مباشرت کرکے پُرسکون ہو جائیں۔

50۔ کوشش کریں کہ بیوی کو ہمیشہ مسکراتے چہرے سے ملیں۔ اللہ رب العزت کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے مسکراہٹ کو صدقہ قرار دیا ہے۔ وہ لوگ جن کے چہروں پر مسکراہٹ ہوتی ہے دوسرے لوگ ان کو دیکھ کر ریلیکس ہو جاتے ہیں۔

جب آپ مسکرائیں گے، آپ کی ٹینشن بھی کم ہوگی اور آپ اپنے اندر خوشی کی لہر محسوس کریں گے۔

51۔ آپ وہ چیزیں نہ کریں جو بیوی کو ناپسند ہوں مثلاً جرابیں ادھر اُدھر پھینکنا، اپنے کپڑے اُتار کر نہ سنبھالنا، گیلا تولیہ باتھ روم میں چھوڑ آنا۔ اس سے بیوی کو کوفت ہوگی۔ اس طرح کی چھوٹی چھوٹی کوفتیں تعلقات کو خراب کر دیتی ہیں۔

52۔ اہم گھریلو اور خاندانی معاملات میں ایک دوسرے سے مشورہ کریں۔ بعض اوقات مشورے سے ایسی مفید باتیں سامنے آتی ہیں جن کی طرف پہلے کبھی آپ کا دھیان ہی نہ گیا ہوگا۔

53۔ بیوی سے کبھی جھوٹ نہ بولیں۔ اسلام میں جھوٹ بولنا حرام ہے۔ اسے Cheat نہ کریں، دھوکا نہ دیں۔ کسی اور عورت میں دلچسپی نہ لیں۔

54۔ بیوی کے ساتھ روزانہ گپ شپ کے لئے 30 منٹ نکالیں۔ اپنے جذبات، خیالات اور دُکھ سُکھ اس کے ساتھ Share کریں۔ عورت کو باتیں کرنا بہت پسند ہے۔ دن کے آخر میں اس سے پوچھیں کہ اس کا دن کیسا گزرا، خصوصاً جو ملازمت کرتی ہیں۔ پھر اس کی باتیں توجہ سے سُنیں اچھے تعلقات کے لئے یہ بہت موثر ہے۔ جھگڑوں کی باتیں نہ کریں۔ ایک دوسرے کے مسائل سُنیں ہمدردی کریں، اس کی طرف داری کریں، اس کو حل نہ بتائیں صرف اس کی باتیں غور سے سُنیں۔

55۔ ہفتے میں ایک بار دونوں بچوں کے بغیر ضرور باہر نکلیں۔ باہر کھانا کھائیں، آئس کریم کھائیں، مردوں کے لئے گھر سکون کی جگہ ہے مگر عورت کے لئے گھر کام کاج کی جگہ ہے۔ اسے گھر سے باہر نکل کر سکون ملتا ہے۔ چند گھنٹے کسی پارک میں گزاریں۔ گپ شپ لگائیں مگر متنازعہ باتیں نہ چھیڑیں۔ 3 ماہ کے بعد ایک رات کسی ہوٹل میں گزاریں۔ ممکن ہو تو سال میں ایک بار ایک ہفتے کے لئے پوری فیملی کے ساتھ تفریحی کے لئے کسی پسندیدہ جگہ چلے جائیں۔

56۔ ساس بہو کا جھگڑا ہمارے معاشرے کا لازمی جز ہے۔ ساس بہو کے جھگڑے میں بیوی سے ہمدردی کریں۔ اسے حوصلہ دیں، دلجوئی کریں، تسلی دیں، بیوی کی طرف داری کریں۔ اگر بیوی کی غلطی ہو تو اسے پیار سے سمجھائیں۔ اگر والدہ کی غلطی ہے تو آپ اس کا اعتراف کریں۔ بیوی کو بتائیں کہ وہ آپ کی ماں ہے آپ اسے کچھ نہیں کہہ سکتے۔ اگر موقع ملے تو شائستگی کے ساتھ والدہ کو سمجھانے کی کوشش کریں۔ تاہم بیوی کی باتوں کو توجہ سے سنیں، اس کی طرف داری کریں، اس کی دلجوئی کریں، وہ پُرسکون اور خوش ہو جائے گی۔ اسے حل کی نہیں بلکہ سنے جانے کی ضرورت ہے، سکون سے اس کی باتوں کو سن لیں۔

57۔ ہر گھر میں کبھی نہ کبھی کوئی مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ ان مسائل کو دفتری مسائل کی طرح اہمیت دیں۔ انہیں حل کرنے کی فوری کوشش کریں۔ تاہم کسی حتمی نتیجے پر پہنچنے سے پہلے تمام معلومات اکٹھی کریں، دوسرے فرد کا نقطہ نظر بھی سنیں۔

58۔ اپنے ساتھی کو کمتر نہ سمجھیں اور نہ ہی اسے کبھی کمتر ثابت کرنے کی کوشش کریں۔ خصوصاً دوسروں کے سامنے ہرگز یہ حرکت نہ کریں۔ یہ چیز گھریلو زندگی میں زہر گھول دیتی ہے۔ ویسے بھی تکبر اللہ تعالیٰ کو سخت ناپسند ہے۔

59۔ اگرچہ عورت اور مرد دونوں کو جنسی عمل بے حد پسند ہے مگر عورت کو مباشرت سے پہلے محبت اور رومانس بہت زیادہ پسند ہے۔ عورت کو رومانس کے لئے اس طرح کی چیزیں بے حد پسند ہیں۔

☆ دفتر فون کرکے بیوی کو بتائیں (خصوصاً شادی کے شروع میں) کہ آپ اس سے محبت کرتے ہیں آپ اس کے بارے میں سوچ رہے تھے۔

☆ بیوی کے لئے کوئی تحفہ لائیں۔ عورت کو تحائف بہت پسند ہیں، چاہے وہ معمولی نوعیت کے ہوں۔ اس کے لئے پھول لائیں، اس کی پسند کا کوئی رسالہ، کتاب، کینڈی بار، چاکلیٹ اور آئس کریم لائیں۔

☆ اگر آپ جاب یا بزنس کے سلسلے میں شہر سے باہر جائیں تو وہاں سے روزانہ ایک کارڈ ارسال کریں کارڈ کا قیمتی ہونا بالکل ضروری نہیں۔ فون کریں اسے بتائیں کہ آپ اسے یاد کرتے ہیں۔

☆ بیوی کا ہاتھ پکڑیں، اسے اپنے بازوؤں میں لیں۔

☆ اس کے ساتھ واک کریں، واک کے دوران میں اس کا ہاتھ تھام لیں۔

☆ لوگوں کے سامنے اس کی تعریف کریں۔

☆ اسے محبت بھرا خط لکھیں جس میں سابقہ خوشگوار دنوں کا ذکر ہو جو آپ نے اس کے ساتھ گزارے۔

- ☆ پکنک منائیں۔
- ☆ ستاروں کی روشنی میں گھر کے صحن میں سونا عورت کے لئے بہت رومانٹک ہے۔
- ☆ ریسٹورنٹ میں بیوی کی پسند کے کھانے کا آرڈر دیں۔
- ☆ بیوی کے لئے گاڑی کا دروازہ کھولیں۔
- ☆ اس کی فرمائش کو جلد پورا کردیں۔ مثلاً بیوی کہتی ہے کہ سیڑھیوں کا بلب خراب ہے۔ سوچیں دو منٹ لگیں گے، کہیں ابھی بدل دیتا ہوں، پھر بدل دیں، مقصد یہ بھی نہیں کہ ہر فرمائش پوری کی جائے اور فوراً پوری کی جائے۔

60۔ عورت کو لمس (Touch) بے حس پسند ہے۔ ایک دلچسپ ریسرچ ہوئی، جس میں خواتین و حضرات سے ایک سوال پوچھا گیا کہ عورت اور مرد کے درمیان شان دار جسمانی عمل کون سا ہے۔ 99 فی صد مردوں نے مباشرت جب کہ 99 فی صد خواتین نے بغل گیر (Hugging) ہونے کو پسند کیا۔ لہٰذا آپ دن میں کم از کم چار بار بیوی کو ٹچ کریں، چھوئیں۔ واک کرتے ہوئے اس کا ہاتھ پکڑیں۔ دھیان بھی ہاتھ کی طرف ہو یعنی توجہ کسی اور طرف نہ ہو اور ہاتھ کو اس وقت تک نہ چھوڑیں جب تک بیوی خود ہاتھ ڈھیلا نہ کرے۔ ٹی وی دیکھتے ہوئے اس کی ران کے ساتھ ران ملا کر بیٹھیں۔ ہاتھ پکڑیں، اس کے جسم خصوصاً رانوں کو تھپتھپائیں، گردن پر ہاتھ پھیریں، رخساروں اور ناک پر بوسہ دیں۔ بغل گیر ہوں، آتے جاتے چھوئیں یہ سب کچھ سیکس کے بغیر ہو۔ جسمانی قربت عورت کو مباشرت سے بھی زیادہ پسند ہے۔ عورت کو دن میں 20 بار تک چھونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ 10 بار بھی چھوا جاسکتا ہے۔ نتیجتاً خاوند کو بھی زیادہ توجہ ملتی ہے۔ یہ چیزیں محبت کو برقرار رکھتی ہیں۔

61۔ ہم اس بات کا ذکر پہلے کر چکے ہیں کہ شادی کی بنیاد محبت ہے۔ محبت کا اظہار کرنے کے ساتھ ساتھ محبت ثابت بھی کریں۔ مثلاً بیوی کا کوئی کام کر دیں۔ اس کے لئے چھوٹی موٹی قربانی دیں۔ اگر وہ کوئی درخواست کرے تو قبول کر لیں۔

62۔ اگر کبھی بیوی سرد مہری کا اظہار کرے تو اس کو چھوئیں، اگر وہ پیچھے کو نہ ہٹے تو مطلب ہے کہ وہ آپ سے ناراض نہیں۔ ناراضگی کا سبب آپ نہیں، آپ پرسکون ہو جائیں گے۔ اس سے پوچھیں کہ وہ پریشان کیوں ہے؟ اسے بات کرنے پر اصرار اور آمادہ کریں۔ پھر اس کی بات کو بہت غور سے سنیں۔ اس کا ہاتھ پکڑیں۔ عورتیں پریشانی میں اپنے جذبات کا اظہار کرنا چاہتی ہوں ان کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کی بات کو توجہ سے سنا جائے۔ وہ مسئلے کا حل نہیں چاہتیں صرف اچھا ”کان“ چاہتی ہیں۔ جب آپ پوری توجہ سے اس کی بات کو سن لیں گے تو وہ پُرسکون ہو جائے گی۔

اگر وہ پیچھے کو ہٹ جائے تو غالب امکان یہی ہے کہ اس کی ناراضی کا سبب آپ ہیں۔ تو اس سے پوچھیں کہ آپ کی کس چیز نے اسے ڈسٹرب کیا ہے تاکہ آئندہ آپ وہ نہ کریں۔ معذرت کریں، اصرار کریں کہ وہ بات کرے۔ اسے واضح طور پر بتائیں کہ اسے ناراض ہونے کا حق ہے۔ پھر اس کی بات کو نہایت توجہ اور غور سے سنیں اور ساتھ ساتھ ”ہوں“، ”ہاں“ کہتے جائیں۔ اس سے اسے احساس ہوگا کہ آپ اس کی بات کو غور سے سن رہے ہیں۔ بات سنتے وقت اِدھر اُدھر دیکھنے کے بجائے اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھیں۔

پہلے اس کی آنکھوں میں دیکھیں، 2,3 سیکنڈ کے بعد اس کی ناک کی Tip کی طرف، پھر اس کے ہونٹوں، ٹھوڑی اور پھر اس کے چہرے کی طرف دیکھیں۔ پھر شروع سے اسی طرح کریں۔ وضاحت کرنے کی کوشش نہ کریں، صرف سنیں۔ وضاحت کسی اور وقت کرلیں۔ مردوں کو یہ بات جان لینی چاہیے کہ عورت جب مسائل کا ذکر کرتی ہے تو اس کا مقصد حل حاصل کرنا نہیں ہوتا بلکہ صرف سنانا ہوتا ہے۔ لہٰذا اسے **حل** بتانے کی کوشش نہ کریں، صرف غور سے سنیں، وہ پُرسکون ہوجائے گی۔ عام زندگی میں بھی بیوی کی بات کو غور اور توجہ سے سنیں۔ اس کی بات میں مداخلت نہ کریں۔

63۔ آپ کے نزدیک ماں باپ کے بعد سب سے اہم فرد آپ کی بیوی ہونی چاہیے۔ بچوں سے بھی زیادہ اہم۔ تاہم بیوی کی محبت میں ماں باپ کو نہ بھولیے۔

ارشادِ ربانی ہے:- ”آپ (صلی اللہ علیہ والہ وسلم) فرما دیجئے کہ آؤ میں تم کو وہ چیزیں پڑھ کر سناؤں کہ تمہارے ربّ نے تم پر حرام فرما دیا وہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کے ساتھ کسی کو شریک مت ٹھہراؤ اور ماں باپ کے ساتھ احسان کرو۔“ (الانعام 152)

دوسری جگہ ارشاد ہے:

”ماں باپ کے ساتھ حسن سلوک کیا کرو۔ ان کو ”آف“ بھی مت کہنا اور نہ ان کو جھڑکنا۔ ان کے سامنے عاجزی اور انکساری کے ساتھ جھکے رہنا اور یوں دُعا کرتے رہنا کہ اے پروردگار ان دونوں پر رحمت فرمائیے جیسا انہوں نے مجھے بچپن میں پالا“۔ (بنی اسرائیل

شرک کے بعد سب سے بڑا گناہ والدین کی نافرمانی ہے (مسلم) نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ ماں باپ کو ستانے والے کو اللہ تعالی اسی دنیا میں سزا دیتے ہیں۔ (بیہقی)

دوسری حدیث میں ارشاد ہے کہ تیرے ماں باپ تیرے لیے جنت اور دوزخ ہیں۔ (ابن ماجہ)

یعنی اگر فرد ان کا تابع فرماں ہوگا تو جنت میں جائے گا اور اگر نافرمانی کرے گا تو دوزخ ٹھکانہ بنے گا۔

حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ عورت پر سب آدمیوں سے زیادہ حق اس کے شوہر کا ہے اور مرد پر اس کی ماں کا (حاکم) بچے والدین سے سیکھتے ہیں وہ ان کے لئے اوّل ماڈل ہوتے ہیں۔ اگر آپ کا رویہ اپنے والدین کے ساتھ بہترین ہوگا تو آپ کی اولاد بھی آپ کے ساتھ بہترین سلوک کرے گی۔ ہم نے ماں باپ کے گستاخ افراد کو اپنی اولاد کے ہاتھوں **ذلیل** ہوتے دیکھا ہے۔

64۔ اپنی گھریلو اور ذاتی زندگی کو زیادہ سے زیادہ دلچسپ اور پُرسکون بنائیں۔ اگر آپ کی گھریلو اور ذاتی زندگی دلچسپ نہیں تو کام کے بعد آپ کو آرام وسکون کم ملے گا اور اگلے دن کام کرنے کے لئے آپ کو توانائی کم ہوگی جسے گھر میں سکون نہ ملے وہ شخص تباہ ہوجائے گا۔

65۔ اپنی بیوی کے جذبات، احساسات اور خواہشات کا احترام کریں۔ بیوی کو ہمیشہ نئی دلہن کی طرح پیار کریں۔ پیار اس کے پسندیدہ طریقوں کے مطابق کریں، اس سے پوچھ لیں کہ اس سے کس طرح پیار کیا جائے اس طرح آپ کی محبت ساری عمر تروتازہ رہے گی۔

66۔ جب بھی آپ بیوی کے لئے محبت محسوس کریں اور اس میں کشش محسوس کریں، اسے بتائیں کہ آپ سے محبت کرتے ہیں اس میں بے پناہ کشش ہے۔ یہ چند فقرے ماحول میں خوشیاں بکھیر دیں گے۔

67۔ اپنے ساتھی کی خامیوں، کوتاہیوں، کمزوریوں اور رازوں کو اس کے خلاف استعمال نہ کریں۔ لڑائی جھگڑے میں ان باتوں کا طعنہ نہ دیں۔ یہ بہت ہی گھٹیا حرکت ہے۔ ربّ کریم نے ایسے لوگوں کو تباہی کی وعید سنائی ہے جو باتیں آپ کے ساتھی کے لئے اہم ہیں ان کو دوستوں، رشتہ داروں اور والدین کے ساتھ بھی ڈسکس نہ کریں۔

68۔ دونوں 5,5 ایسی چیزوں کی فہرست بنائیں جو آپ کی زندگی میں بہت زیادہ اہم ہیں۔ مثلاً خوش اخلاقی، خندہ پیشانی، دوستی، سیکس، محبت، حوصلہ افزائی، تعریف و تحسین وغیرہ پھر ان کو اہمیت کے لحاظ سے نمبر دیں۔ پھر اپنی لسٹ ساتھی کو دیں تاکہ وہ ان کا خیال رکھے اور ان پر عمل کر سکے۔

69۔ جونہی آپ کو اپنے ساتھی کی کوئی چیز پریشانی کرے تو اسے نظر انداز نہ کریں۔ فوراً اچھے انداز سے بات کریں بیوی کو بتایئے کہ ایک چیز آپ کو پریشان کر رہی ہے۔ آپ اس سلسلے میں بات کرنا چاہتے ہیں۔ کیا اب مناسب وقت ہے پھر ''میں'' سے شروع کریں۔ الزام نہ دیں۔

70۔ اپنی بیوی کی بات کا کبھی غلط نتیجہ نہ نکالیں جلد بازی نہ کریں، بدگمانی نہ کریں۔ اس سے پوچھ لیں کہ فلاں بات سے اس کا کیا مطلب تھا۔ اصل مطلب جان کر آپ پُرسکون ہو جائیں گے۔

71۔ اگر ہو سکے تو گھریلو کاموں میں اس کی مدد کریں۔ خصوصاً جب وہ تھکی ہو۔ اگر وہ بھی ملازمت کرتی ہو تو لازماً آپ کو گھر کے کاموں میں اس کی مدد کرنی چاہیے، آپ کی طرح وہ بھی کام کر کے تھک جاتی ہے۔ آپ کی مدد سے اسے بے پناہ خوشی ہوگی، وہ آپ کی قدر کرے گی۔ اللہ رب العزت کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی سنت یہی ہے۔ ارشاد ہے ”جو اپنی بیوی اور بچوں کے گھر کے کاموں میں مدد کرے گا وہ بغیر حساب جنت میں جائے گا۔“

72۔ مرد حضرات بیوی پر اپنے فیصلے نہ ٹھونسیں، مسلط نہ کریں، خصوصاً گھریلو معاملات میں ان کی بات کو سنیں۔ مرد حضرات کو سننے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ یہ ان کے لئے انتہائی ضروری ہے۔ اس عادت کی وجہ سے وہ اپنی زندگی میں نمایاں تبدیلی دیکھ سکتے ہیں۔ جب آپ میں اپنی بیوی کو سننے کی عادت پیدا ہوگی تو آپ دیکھیں گے کہ آپ کس طرح اس کے نزدیک ایک پسندیدہ شخصیت بن جائیں گے آپ جتنی بار ان کی بات سنیں گے ان کے نزدیک آپ کی اہمیت اتنی ہی بڑھتی جائے گی۔

73۔ بیوی کا دل جیتنے کے مزید طریقے۔

☆ اگر وہ اکثر کھانا گھر میں پکاتی ہے یا وہ آپ کو تھکی ہوئی نظر آ رہی ہے اس وقت اسے کہیں باہر کھانا کھلانے لے جائیں۔

☆ جب اسے سہارے کی ضرورت ہو اس وقت اسے غلط ٹھہرائے بغیر سہارا دیجئے۔

☆ جب اسے آپ سے دکھ پہنچے تو اس کی جانب محبت بھری نظروں سے دیکھیں اور کہیں کہ ”مجھے اس پریشانی کے لئے معاف کردیں“۔

- جب وہ آپ سے بات کرے اس وقت اخبار، رسالہ ایک طرف رکھ دیں، T.V بند کر دیں اور اسے پوری توجہ دیں۔
- جب وہ آپ سے اپنے جذبات کا اظہار کرے اس وقت صبر سے کام لیتے ہوئے اپنی گھڑی نہ دیکھیں۔
- لوگوں کے سامنے اس سے محبت کا اظہار کیجئے۔
- اس کا ہاتھ تھامنے کے بعد اسے پہلے چھوڑنے کی کوشش نہ کریں۔
- لوگوں کے سامنے اسے زیادہ توجہ دیں۔
- گھر سے باہر جاتے وقت اس سے پوچھ لیں کہ بازار سے کوئی چیز تو نہیں لانی۔
- اس کے لئے کپڑے خریدیں۔
- اس کے ساتھ وہ رویہ اختیار کریں جو آپ نے شادی کے ابتدائی دنوں میں اختیار کیا تھا جو کہ اچھا ہو۔
- اس کی پسند کی خبروں کو با آواز بلند پڑھیں۔ انہیں اخبار سے کاٹ کر الگ محفوظ کر لیں۔ اسے تحفے میں دے دیں۔
- نہانے کے بعد باتھ روم خشک کر دیں تولیہ روم میں نہ چھوڑیں۔
- اس کے ساتھ سودا خریدنے بازار جائیں۔
- بھاری سامان اٹھانے میں اس کی مدد کریں۔

☆ کسی تفریح پر جانے کے لئے کار میں سامان رکھنے میں اس کی مدد کریں۔

☆ اس سے گفتگو کرتے ہوئے اکثر اس کا ہاتھ تھام لیں۔

☆ صبح اپنا بستر خود سیٹ کریں۔

☆ اس کی باتوں کو سنتے وقت چھوٹے موٹے لفظوں کے سہارے اسے یہ احساس دلائیں کہ آپ کی باتوں کو توجہ سے سن رہے ہیں۔ جیسے آہ، اوہو، ام، ہوں، ہاں وغیرہ۔

☆ اس کے جذبات کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔ اس سے پوچھیں کہ وہ کیا محسوس کر رہی ہے۔

☆ اگر اس کی طبیعت خراب ہو تو اس کا حال چال پوچھتے رہیے بخار کی صورت میں ماتھے پر ہاتھ رکھیں۔

☆ اس کے مذاق اور لطیفوں پر خوشی کا اظہار کیجئے۔

☆ روزانہ اس کے ساتھ کچھ وقت گزاریے۔

☆ اگر وہ آپ سے اپنے جذبات کا اظہار کر رہی ہو اس وقت فون پر بات نہ کیجئے۔ اسے پوری توجہ دیں۔

☆ اسے بچوں کے بغیر سیر و تفریح کے لئے اپنے ساتھ باہر لے جائیں۔

☆ اس کی پسندیدہ بیکری سے اس کے لئے چیز لائیے۔

☆ اسے عزت و احترام دیں۔

74۔ بیوی کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس کی کوئی چیز آپ کو سب سے زیادہ پریشان کرتی ہے۔ الزام نہ دیں تنقید نہ کریں بلکہ پیار اور اچھے انداز سے بتائیں۔ اس طرح آپ کو بھی معلوم ہونا چاہیے کہ آپ کی کون سی چیز بیوی کو سب سے زیادہ پریشان کرتی ہے۔ پھر اس کا تدارک کریں اکثر اوقات ہمیں علم نہیں ہوتا کہ ہماری کون سی چیز دوسروں کو پریشان کرتی ہے۔ پھر اس کا تدارک کریں۔ اگر ہمیں علم ہو جائے تو پھر ہم اس سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ دونوں میاں بیوی ایک ایک لسٹ بنائیں جن میں ان چیزوں کا ذکر ہو جو ایک کو دوسرے کی پسند نہیں۔ لسٹیں بدل لیں۔ نہایت پُرسکون ہو کر ان کا مطالعہ کریں اگرچہ یہ ایک مشکل کام ہے۔ پھر ان لسٹوں کو جلا دیں، گھر کے پچھواڑے یا صحن میں دفن کر دیں۔ اب ان اچھی چیزوں کی فہرست بنائیں جو آپ ایک دوسرے کو تلاش کر سکتے ہیں چاہے وہ کتنی ہی معمولی کیوں نہ ہو۔ دو لسٹیں بنائیں، ہر ایک میں ایسی چیزیں شامل ہوں جو ایک کو دوسرے کی پسند ہوں۔ ان کو فریم کرا کر بیڈروم میں لٹا لیں اور روزانہ ایک بار انہیں پڑھ لیں۔ یہ طریقہ آپ کی زندگی کو بہت خوشگوار بنا دے گا۔

☆ بچوں کے ساتھ روزانہ کچھ وقت گزاریے۔ ممکن ہو تو ان کے ساتھ کھیلیں۔ ان سے محبت کرنا کافی نہیں بلکہ محبت کا اظہار کیجئے۔ انہیں بتائیں کہ آپ ان سے محبت کرتے ہیں۔ انہیں چومیں، گلے لگائیں۔ انہیں احساس تحفظ دیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں تعریف کریں، ان کی معمولی کامیابیوں پر بھی خوشی کا اظہار کریں۔ اگر وہ پریشان ہوں تو پوچھیں کہ وہ کیوں پریشان ہیں۔ ان کی مدد کریں۔ چھوٹے چھوٹے کام کرنے پر ان کی تعریف کریں۔ وہ انہیں زیادہ کریں گے۔

75۔ اپنی بیوی کے خلاف کبھی کوئی بات نہ کریں ۔ بیوی کے ساتھ آپ کا رویہ بہت شائستہ ہو۔ اللہ تعالی کے آخری رسول نبی اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے اس انسان کو بہترین قرار دیا ہے جس کا خلق اچھا ہے ۔

76۔ بیوی کے ساتھ وہی سلوک کریں جیسا آپ اپنے ساتھ چاہتے ہیں ۔ برے کو بار بار اچھا کہہ کر اسے اچھا بننے کا موقع دیں ۔ برے کو برا کہیں گے تو وہ کبھی اچھا بننے کی کوشش نہیں کرے گا۔ آپ سمجھیں کہ وہ اچھی ہے مثلاً وہ لباس کا دھیان نہیں رکھتی ۔ آپ اسے کہیں کہ آپ کو یہ دیکھ کر بہت خوشی ہوئی ہے کہ اب وہ اپنے کپڑوں کا خیال رکھتی ہے۔ اس طرح اسے بتائیں کہ وہ بہت پُرکشش لگتی ہے ۔ یقین کریں کہ وہ ایسا کرنا شروع کر دے گی ۔

77۔ رنجشوں اور تو تکار سے بالکل پاک زندگی ایک سراب ہے بعض اوقات گزرے ہوئے ناپسندیدہ واقعات برسوں بعد بھی انسان کو پریشان کرتے ہیں ۔ ان ناپسندیدہ واقعات کے بُرے اثرات کو آپ آسانی سے ختم کر سکتے ہیں ۔ اس کے لئے مندرجہ ذیل تین مشقیں مفید ثابت ہوں گی ۔

مشق نمبر 7 :

☆ کسی پُرسکون جگہ آرام سے بیٹھ جائیں جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں آنکھیں بند کر کے تین لمبے لمبے سانس لیں ۔

☆ اب اس ناپسندیدہ واقعے کی فلم اپنے دماغ میں چلائیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں پھر آنکھیں کھول دیں ۔

☆ اس ناپسندیدہ واقعہ کی فلم کو دوبارہ اپنے دماغ میں چلائیں۔ اس کے ساتھ کوئی مزاحیہ گانا مثلاً ''کین کے جاناں بلو دے گھر'' وغیرہ شامل کرلیں۔ گانے کی آواز تیز ہو۔ ایک دفعہ دیکھنے کے بعد آنکھیں کھول دیں۔ اس طرح 5 سے 10 بار اس واقعہ کو تیز مزاحیہ موسیقی کے ساتھ دیکھ لیں، ہر بار دیکھنے کے بعد آنکھیں کھول لیں۔

☆ آخر میں اس واقعہ کو دوبارہ ذہن میں لائیں۔ اب وہ آپ کو پہلے کی طرح ڈسٹرب نہیں کرے گا۔ اگر وہ اب بھی پریشان کررہا ہو تو 5 بار مزید دہرائیں۔

مشق نمبر 8 :

یہ مشق پہلی سے بھی زیادہ موثر ہے۔

☆ پہلے کی طرح کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کرلیں، تین لمبے سانس لیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

☆ اب اپنے دماغ میں اس ناپسندیدہ واقعہ کی فلم چلائیں۔ اپنے بُرے احساسات کو نوٹ کریں پھر آنکھیں کھول دیں۔

☆ آپ نے VCR تو ضرور دیکھا ہوگا۔ بعض اوقات ہم کسی واقعہ یا سین کو دوبارہ دیکھنے کے لئے فلم کو Rewind کرتے ہیں۔ اگر نہیں تو ایک بار دیکھ لیں۔ اب اس واقعہ کی فلم کو ایک بار پھر اپنے دماغ میں چلائیں۔ فلم مکمل ہونے پر اس فلم کو تیزی کے ساتھ الٹا گھمائیں یعنی Rewind کریں۔ پھر آنکھیں کھول دیں۔ 5 تا 10 بار اسی طرح کریں۔ ہر بار مشق مکمل کرنے کے بعد آنکھیں کھول دیں۔ ادھر ادھر دیکھیں۔

- ☆ اس واقعہ کو دوبارہ اپنے ذہن میں لائیں تو آپ محسوس کریں گے کہ اس کے بُرے اثرات ختم ہو چکے ہیں۔

اگر بُرے اثرات پوری طرح ختم نہ ہوں تو اس مشق کو مزید 5 تا 10 بار دہرائیں۔

اس مشق کو لڑائی جھگڑے کے فوراً بعد استعمال کرلیں تو آپ جلد پُرسکون ہو جائیں گے۔

مشق نمبر 9 :

بعض افراد فلم کو Rewind نہیں کر سکتے، وہاں یہ مشق موثر ہوگی۔

- ☆ آرام سے کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کرلیں، تین لمبے لمبے اور گہرے سانس لیں۔
- ☆ اپنے دماغ میں ناپسندیدہ واقعہ کی فلم چلائیں۔ اس کے بُرے احساسات کو نوٹ کریں۔
- ☆ دوبارہ اس فلم کو اپنے دماغ میں چلائیں اور اس سارے واقعہ میں اہم ترین منظر کو منتخب کریں اور اس کے گرد لکڑی، لوہے یا سنہرا فریم لگائیں۔
- ☆ اب اس فریم والی تصویر کو وہاں سے نکال کر عجائب گھر یا آرٹ گیلری میں دوسری تصاویر کے ساتھ لٹکا دیں۔ اس کے اوپر بلب روشن کردیں۔ آنکھیں کھول دیں۔
- ☆ آنکھیں بند کرکے اب اس واقعہ کو دوبارہ ذہن میں لائیں، تو بُرے اثرات ختم ہو چکے ہوں گے۔ اگر ختم نہ ہوں تو لکڑی کے بجائے لوہے یا سنہرا فریم لگا کر دیکھیں۔

78۔ بعض اوقات میاں بیوی میں کسی بات پر اختلاف ہو جاتا ہے۔ آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کا نقطہ نظر درست ہے اور آپ بیوی کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی کوشش ہی نہیں کرتے۔ جب کہ بعض اوقات ہمارا نقطہ نظر درست نہیں ہوگا مگر ہمیں اس کا احساس نہیں ہوتا۔ اگر ہم بیوی کے نقطہ نظر کو بھی جان لیں تو ہمیں احساس ہوگا کہ اس کا نقطہ نظر بھی غلط نہیں ہے۔ دوسرے فرد کے نقطہ نظر کو جاننے کے لئے مندرجہ ذیل مشق کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

مشق نمبر ۱۰ :

☆ کسی پُرسکون جگہ آرام سے بیٹھ جائیں۔ تین لمبے لمبے سانس لیں اور آنکھیں بند کرلیں۔

☆ تصور کریں کہ آپ کے سامنے ایک سکرین ہے۔ اس سکرین پر اس واقعہ کو آپ اپنے نقطہ نظر سے دیکھیں۔

☆ اب اسی واقعہ کو اسی سکرین پر بیوی کے نقطہ نظر سے دیکھیں، اس طرح تصور کریں کہ آپ بیوی کے جسم میں داخل ہوگئے ہیں۔ اب آپ اس واقعہ کو بیوی کے نقطہ نظر سے دیکھ رہے ہیں۔ یا تصور کریں کہ آپ بیوی کے پیچھے کھڑے ہیں آپ کی ٹھوڑی بیوی کے کندھے پر ہے اور اب آپ بیوی کے نقطہ نظر سے اس واقعہ کو سکرین کے اوپر دیکھ رہے ہیں۔

☆ اب اسی واقعہ کو کسی تیسرے غیر جانبدار فرد کے نقطہ نظر سے دیکھیں۔ تصور کریں کہ ایک بچہ یا بزرگ اس واقعہ کو دیکھ رہا ہے۔ وہ آپ دونوں میاں بیوی کے درمیان کھڑا ہے اور آپ دونوں اس سے یکساں فاصلے پر ہیں۔

☆ اس مشق سے آپ کو اپنی غلطی کا احساس ہو جائے گا اور آپ کو معلوم ہو جائے گا بیوی کا نقطہ نظر غلط نہیں بلکہ صحیح ہے۔ پھر آپ اپنا نقطہ نظر چھوڑ دیں گے اور ماحول پُرسکون ہو جائے گا۔

گھریلو جھگڑوں کو ختم کرنے کا یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے

79۔ بعض اوقات میاں بیوی کے جذبات میں سرد مہری پیدا ہو جاتی ہے۔ جس سے گھر کا مجموعی ماحول متاثر ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں جذبات کو بحال کرنے کے لئے یہ مشق بے حد موثر ہے۔

مشق نمبر 11:

☆ آنکھیں بند کر کے پُرسکون ہو کر بیٹھ جائیں چند لمبے سانس لیں۔

☆ بیوی کے ساتھ ماضی کی خوشگوار یادوں یا ہنی مون کے دنوں کے واقعات کے بارے میں سوچیں۔ آپ کے دماغ میں اس حوالے سے خوشگوار تصویر بن جائیں گی۔ جنہیں دیکھ کر آپ کو بہت اچھا محسوس ہو گا۔

☆ اب تصاویر کو مزید بہتر بنائیں۔ ان کو رنگین کریں، رنگوں کو شوخ کریں، تصور کو پہلے سے زیادہ واضح (Clear) کریں۔ زیادہ روشن (Bright) اور بڑا کریں۔ تصویر کو قریب لے آئیں۔ آپ کے جذباتی سرد مہری ختم ہو جائے گی۔ اسے زیادہ بار بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

☆☆ دنیا میں ہر فرد کو مسائل کا سامنا ہے بعض اوقات ہم مسائل کو حل نہیں کر سکتے لیکن وہ ہمیں پریشان کرتے ہیں۔ آپ اس پریشانی کو اس مشق کی مدد سے بہت حد تک کم کر سکتے ہیں۔

مشق نمبر 12:

☆ کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ آنکھ بند کر لیں۔ تین لمبے اور گہرے سانس لیں۔

☆ تصور کریں کہ آپ کے سامنے ایک سکرین ہے۔ اپنے مسئلے کو سکرین پر دیکھیں۔

☆ اب آپ تصور میں اپنے آپ کو بہت لمبا کریں اور چلے جائے مگر وہ تصویر نیچے ہی رہے گی۔ اب وہ تصویر (مسئلہ) آپ کو بہت دھندلی اور غیر واضح نظر آئے گی اور آپ کی پریشانی بہت کم ہو جائے گی۔ اپنے آپ کو مزید لمبا کر لیں اب آپ بہت اوپر چلے جائیں گے مگر تصویر وہیں نیچے رہے گی۔ اب وہ تصویر مزید دھندلی، غیر واضح اور دور ہو جائے گی۔ شاید نقطہ سا بن جائے۔ اب وہ مسئلہ اپ کو پریشان نہیں کرے گا۔ آنکھیں کھول دیں۔

☆ اب دوبارہ اسی مسئلے کے بارے میں سوچیں۔ وہ آپ کو پہلے کی طرح پریشان نہیں کرے گا۔

☆☆ مسائل کی پریشانی کو اس طرح بھی کم کیا جاسکتا ہے۔

مشق نمبر 13:

☆ کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ 3 لمبے سانس لیں، آنکھیں بند کر لیں۔

☆ تصور کریں کہ آپ کے سامنے ایک سکرین ہے۔ اپنے مسئلے کو سکرین پر دیکھیں۔

☆ اب اس تصویر پر زور سے پھونک ماریں تو وہ آپ سے دور چلی جائے گی۔ ایک دو پھونکیں مارنے سے وہ دور جا کر غائب ہو جائے گی۔ آنکھیں کھول دیں۔

☆ دوبارہ اس مسئلے کے بارے میں سوچیں، اب وہ آپ کو پہلے کی طرح پریشان نہیں کرے گا۔

☆ بعض اوقات آپ کو بیوی کی کوئی عادت پسند نہیں۔ بیوی اسے بدل نہیں سکتی۔ سابقہ مشق کی مدد سے آپ بیوی کی اسی عادت کی اہمیت کم کر سکیں گے۔ اس کی عادت کے بارے میں سوچیں تو آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بنے گی۔ اب اپنے آپ کو بہت لمبا کر لیں تو وہ تصویر غیر واضح اور دھندلی ہو جائے گی۔ پھر مزید لمبا کریں، تصویر مزید غیر واضح ہو جائے گی اور آپ کے بُرے احساسات ختم ہو جائیں گے۔

82۔ نفسیات کا ایک اہم اصول یہ ہے کہ آپ کسی فرد سے جیسی توقع رکھتے ہیں وہ ویسا ہی ہو جاتا ہے۔ لہٰذا آپ اپنی بیوی سے اچھی توقع رکھیں اور اسی توقع کے مطابق اس سے سلوک کریں، انشاء اللہ وہ آپ کی توقع پر پوری اُترے گی۔

83۔ صبح اُٹھتے ہی اپنے آپ کو پُرسکون اور خوشگوار بنانے کے لئے یہ مشق کریں۔

مشق نمبر 14 :

☆ آرام سے بستر پر لیٹ جائیں، بیٹھ بھی سکتے ہیں آنکھیں بند کر لیں، جسم کو تین لمبے سانس لے کر ریلیکس کریں۔

☆ اب ماضی کے تین خوشگوار واقعات کو باری باری ذہن میں لائیں۔ اسی طرح محسوس کریں جیسے پہلی بار محسوس کیا تھا۔

☆ تصویر کو زیادہ رنگین، شوخ، روشن اور صاف (Clear) کریں۔ اسے بڑا کر کے اپنے قریب لے آئیں۔

اب آپ پہلے سے بھی زیادہ خوشی محسوس کریں گے۔ پھر ہر ایک دو گھنٹوں بعد ایک دو منٹ کے لئے ان تصورات کو دوبارہ ذہن میں لائیں۔

☆ صبح اُٹھتے ہی یہ مشق کر لیں، پھر ہر ایک دو گھنٹے بعد اسے دہراتے رہیں۔ آپ سارا دن خوش وخرم رہیں گے۔

84۔ گھر کے ماحول کو خوشگوار رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ گھر کا ہر فرد خوش اور مطمئن ہو، خصوصاً آپ کے بچے، بچوں کے لئے آپ جو بہترین چیز کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ آپ اپنے ساتھی یعنی بیوی سے محبت کریں دوسرے الفاظ میں میاں بیوی ایک دوسرے سے محبت کریں۔ بچوں کے لئے والدین کی طرف سے یہ ایک بہترین تحفہ ہے۔ اس سے گھر کا ہر فرد خوشی اور سکون حاصل کرے گا۔

85۔ بچوں کے ساتھ روزانہ کچھ وقت گزاریے۔ ممکن ہو تو ان کے ساتھ کھیلیں۔ ان سے محبت کرنا کافی نہیں بلکہ محبت کا اظہار کیجئے۔ انہیں بتائیں کہ آپ ان سے محبت کرتے ہیں۔ انہیں چومیں، گلے لگائیں۔ انہیں احساس تحفظ دیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں تعریف کریں، ان کی معمولی کامیابیوں پر بھی خوشی کا اظہار کریں۔ اگر وہ پریشان ہوں تو پوچھیں کہ وہ کیوں پریشان ہیں۔ ان کی مدد کریں۔ چھوٹے چھوٹے کام کرنے پر ان کی تعریف کریں۔ وہ انہیں زیادہ کرے گی۔

86۔ خاوند کے لئے اس کی زندگی میں اس کے والدین کے بعد سب سے اہم شخصیت اس کی بیوی ہو۔ اس کے اپنے بہن بھائیوں سے بھی اہم۔ اگر آپ اپنی بیوی اور فیملی کو یہ مقام نہیں دیں گے تو خوشگوار زندگی کا خواب سراب ہوگا۔ ہمارے ہاں بہن بھائیوں کو عموماً بیوی بچوں سے زیادہ اہمیت دی جاتی ہے جس کی وجہ سے گھر کا ماحول خوشگوار ہونے کے بجائے اُداس ہوتا ہے۔ ظاہری طور پر شاید آپ کو میری یہ بات اچھی نہ لگے۔

لیکن اگر آپ اپنے والدین کی زندگی کا جائزہ لیں تو آپ اس حقیقت کو جان لیں گے آپ نے دیکھا ہوگا کہ اگر آپ کے گھر کا ماحول خوشگوار ہے تو آپ کے والد کی زندگی میں جتنی اہمیت ان کے بیوی بچوں کو حاصل ہے اتنی بہن بھائیوں کو نہیں۔ یعنی آپ کے والد اپنے خاندان کو سب سے زیادہ اہمیت دیتے ہوں گے۔ اگر آپ کے والد دوسرے لوگوں خصوصاً بہن بھائیوں کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں تو یہ بات دعوے کے ساتھ کہی جاسکتی ہے کہ آپ کے گھر کا ماحول بہت خوشگوار اور پُرسکون نہیں۔

87۔ گھر میں ایک Box رکھا جائے جس میں گھر کے ماحول کو بہتر بنانے کی تجاویز ڈالی جائیں۔ گھر کا ہر فرد گھر کو بہتر بنانے کے لئے تجاویز دے۔ تجویز دینے والے کے لئے اپنا نام لکھنا ضروری نہیں۔ آپ ہر ماہ اس باکس کو کھولیں۔ تجاویز پر ٹھنڈے دل و دماغ سے غور کریں پھر اچھی تجاویز پر عمل کریں۔

88۔ گھر میں ہر ماہ ایک میٹنگ ہو جس گھر کے قیام کے تمام سمجھ دار افراد شامل ہوں۔ اسی میٹنگ میں گھریلو مسائل کو زیر بحث لایا جائے اور انہیں حل کرنے کے لئے تجاویز دی جائیں۔ اس کے علاوہ گھر کے ماحول کو خراب کرنے والی چیزوں کی نشان دہی کی جائے اور اس ماحول کو زیادہ پُرسکون اور خوشگوار بنانے کے لئے تجاویز بھی دی جائیں۔ اسی طرح جو تجاویز بھی ملیں ان کا جائزہ لیا جائے اور قابل تجاویز پر عمل کیا جائے۔

”بیوی کے نام“

کہ

شادی کے 35 سال بعد بھی ان سے محبت اور دل بستگی کا رشتہ تازہ ہے یہ عجیب بات ہے کہ میں نے انہیں کبھی نام سے نہی بلایا۔ ہمیشہ ”بیوی“ کہہ کر مخاطب کیا۔ یہی مجھے پسند ہے اور یہی اس رشتے کا اعجاز بھی ...... وہ میری بے حد ہمدرد اور غم گسار بھی ہیں اور ناقد بھی۔ میرے سارے کام انہیں پسند ہیں مگر اس ”پردہ دار“ موضوع پر لکھنا انہیں ایک آنکھ نہیں بھاتا۔

میں دل سے یہ نہ سمجھتا کہ میرے مالک کو اپنے بندوں کی خدمت اور تعلیم کا یہ انداز اور میری کاوش پسند آئے گی تو کبھی بھی میرا قلم اس موضوع پر لکھنے پہ آمادہ نہ ہوتا اور جانے کتنے ہی سالوں ہماری شادی شدہ بچیاں اور خواتین اپنی جائز خوشیوں سے محروم زندگی گزارتی رہتیں۔

اگر آپ کو اس کتاب کے مندرجات پسند نہ آئیں

یہ کتاب نیک نیتی کے ساتھ قرآن وسنت اور جدید علوم کی روشنی میں لکھی گئی ہے یہ ایک عملی کتاب ہے اس کا بنیادی مقصد ان خواتین کی رہنمائی کرنا ہے جو ازدواجی زندگیکے حوالے سے زیادہ معلومات نہ رکھنے کی وجہ سے فطری ازدواجی خوشیوں اور سکون سے محروم ہیں۔ اگر چہ یہ کتاب خواتین کے لیے ہے تاہم اس میں مردوں کے لیے بھی بھرپور رہنمائی موجود ہے مردوں کے لیے اس قسم کی علیحدہ کتاب تیاری کے آخری مراحل میں ہے۔

اگر آپ کو اس کے مندرجات کسی بھی لحاظ سے ناگوار گزرتے ہیں تو آپ اس کے مزید مطالعے سے احتراز فرمائیں اور خراب کیے بغیر کتاب ہمیں واپس کردیں۔ میں صدق دل سے آپ کی دل آزاری کے لیے معذرت خواہ ہوں اور اپنے ربّ کریم سے بھی معافی کا طالب گار ہوں جو اپنے بندوں کے گناہ معاف فرمانے والا ہے، چاہے وہ سمندر کی جھاگ کے برابر ہی کیوں نہ ہوں۔

یہ بات طے ہے کہ ایک دہائی کے تجربے، مشاہدے اور پریکٹس کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ جتنے لوگوں کی میں نے کلینک پر مدد اور رہنمائی کی ہے اس سے کہیں زیادہ ہمارے معاشرے میں موجود ہیں اور خاموشی سے اس دکھ کو سہتے ہیں اور اظہار نہیں کرتے کہ اس موضوع پر اظہار ہمارے ہاں پسند نہیں کیا جاتا۔ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم اور ازواجِ مطہرات سے لوگ بات کر لیتے تھے کہ یہ ان کا حق تھا اب لوگ بات نہیں کرتے۔ اپنا حق ضائع کر دیتے ہیں اور خوشیاں بھی یہ کتاب انہی کی خوشیاں لوٹانے کی کوشش ہے۔

ایک بات جو بہت بنیادی اور اہم ہے وہ مجھے کتاب کے آغاز ہی میں اپنے قارئین سے کہنی ہے۔

☆ یہ کتاب برائے کتاب نہیں ہے

☆ یہ کتاب شادی شدہ خواتین کے لیے ہے

☆ اس موضوعات اور مسائل کے حل بھی شادی شدہ خواتین سے متعلق ہیں کہ کم سے کم ایک دہائی سے میں ان کے مسائل حل کرنے کے لیے کوشاں ہوں اور اسے اپنے پروفیشن سے زیادہ خدمت سمجھ کر کر رہا ہوں۔

☆ اس موضوع پر یہ اپنی طرح کی پہلی کتاب ہے بعض لوگوں کو یہ کتاب بولڈ لگے گی اور بعض کو وقت کی آواز یا شاید کچھ کو لگے کے یوں کھلی بات نہیں ہونی چاہیے تھی۔

☆ پڑھتے ہوئے یاد رکھیے کہ شادی شدہ خواتین جب ان مسائل سے گزر رہی ہوتی ہیں تو وہ کسے مشورہ کریں۔ سب کو تو مسئلہ بتانے کا نہ موقع ہوتا ہے نہ اجازت تو اس طرح ان کو اپنے مسائل اور پریشانیوں سے نمٹنے کی راہ ملے گی۔

☆ میں نے اس موضوع پر لکھنے کے لیے برسوں پڑھا، سوچا، پھر یکسو ہوا تو لکھا یہ کتاب کسی مزے یا تجربے کے لیے نہ سوچی ہے نہ لکھی ہے۔ یہ سب بتانا اس لیے ضروری ہے کہ آپ کھلے دل اور ذہن سے اس کا مطالعہ کر سکیں۔

شکریہ

میں ممتاز سکالر جناب علامہ جاوید احمد غامدی کا تہ دل سے ممنوں ہوں کہ انہوں نے اس کتاب کے مسودہ پڑھنے کے لیے اپنا نہایت قیمتی وقت دیا اور اس پر مشوروں سے سرفراز کیا۔

اپنے جگری دوست لیفٹیننٹ کرنل محمد رفیق کا خصوصی شکریہ کہ ان کے مردانہ وار مشوروں کی وجہ سے کتاب میں بعض بنیادی تبدیلیاں کیں۔

بے حد مخلص دوست اور معروف ادیب جناب اختر عباس کا بے حد شکر گزار ہوں جنہوں نے کتاب کا مسودہ پڑھا اور مفید مشورے دیے۔ کئی مواقع پر میرے دل کی آواز کو لفظوں کا روپ دیا اور میری یکسوئی کا باعث بنے۔

ڈاکٹر خلیل احمد کا بے حد شکر گزار ہوں جنھوں نے میری بھرپور حوصلہ افزائی فرمائی انہوں کتاب کا ایک ایک لفظ پڑھا ان کے مشوروں کی روشنی میں مسودے میں کئی تبدیلیاں کی گئیں۔ ان کی دوستی میرے لیے ایک بہت بڑی نعمت ہے۔

میں اپنے ہونہار شاگرد اور دوست ماہر نفسیات پروفیسر ڈاکٹر سید صابر حسین شاہ (گجرات) اور اپنے پیارے کزن، ذہین شاگرد اور دوست ماہر نفسیات جناب زاہد حمید (اسلام آباد) کا خاص طور پر شکر گزار ہوں جنہوں نے مجھے کتاب کے حوالے سے مفید معلومات فراہم کیں جو اس کتاب کی زینت بنیں۔

اپنے امریکی دوست جناب عبدالحلیم خاں اور بھتیجے حافظ اشتیاق نذیر (لندن) کا بے حد ممنون ہوں جنھوں نے مصروفیت کے اس دور میں قیمتی وقت نکال کر اس موضوع پر تازہ ترین اور معیاری کتب بھجوائیں جن سے میرے علم میں بہت اضافہ کیا۔

آخر میں اپنے معاون خصوصی جناب محمد ارشاد کا بھی خصوصی طور پر شکر گزار ہوں جن کی وجہ سے میرے زندگی بہت آرام دہ ہے۔

حرف آغاز

ایک مرد کو معمولی کلینک اور ایک عورت کو اچھا کک بننے کی کیے کئی ماہ کی تربیت اور تعلیم درکا ہوگی اسی طرح ایک مرد کو اچھا خاوند اور ایک عورت کو اچھی بیوی بننے کے لی تعلیم و تربیت کی ضرورت ہے۔ مگر ہمارے ہاں اس طرح کی تعلیم و تربیت کی نہ کوئی سہولت موجود ہے اور نہ ہی اس کی ضرورت سمجھی جاتی ہے۔ اسی طرح اردو میں اس موضوع پر ایسی کوئی کتاب موجود نہیں جو اس حوالے سے ہمہ گیر ہو جو نہ صرف ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنائے بلکہ تمام جنسی مسائل کے حل بھی بتائے۔ اس طرح کی تعلیم کی عدم موجودگی ازدواجی زندگی میں زہر گھول رہی ہے اور معمولی مسائل کی وجہ سے خاندان بکھر رہے ہیں اسی ضرورت کے پیش نظر ہم نے لاہور اور لاہور سے باہر ”شادی کی بھرپور خوشی۔۔۔ مسائل اور حل“ کے عنوان سے مردوں کے لیے سیمینار کا ایک سلسلہ شروع کیا ہے۔ (ان شاء اللہ اسی سال یہ کتاب کی صورت میں مارکیٹ میں آجائے گی) جس میں ازدواجی زندگی کے تمام ممکنہ پہلوؤں کا احاطہ کیا جاتا ہے اور شرکاء کو ہر طرح کی ضروری معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔ جس سے ازدواجی خوشیوں کو زیادہ خوشگوار بنایا جا سکتا ہے۔ (یہ سیمینار لاہور میں ہر ماہ منعقد ہوتا ہے) سیمینار کے اس سلسلے نے لوگوں کی زندگیوں میں خوشگوار تبدیلی پیدا کی ہے۔

اس سیمینار میں مردوں کے علاوہ خواتین بھی شرکت کے لیے آتی ہیں مگر ہم انہیں شرکت کی اجازت دینے سے معذرت کرتے رہے جس کی وجہ سے وہ اس سیمینار کے فوائد سے محروم رہتی ہیں۔

اگرچہ ہم فون پر اور کلینک میں انہیں ازدواجی زندگی کے حوالے سے ضروری رہنمائی فراہم کرتے ہیں، کچھ اہل علم اور علمائے کرام نے ہمیں مشورہ دیا کہ

ہم خواتین کے لیے بھی اس طرح کے سیمینار کا انعقاد کریں۔ اس پر غور و فکر کیا تو محسوس ہوا کہ ہمارے معاشرے میں ابھی اس طرح کے سیمینار کی گنجائش نہیں۔ ویسے بھی میرے لیے مردوں کی طرح خواتین کے ساتھ ازدواجی مسائل پر کھل کر گفتگو کرنا مشکل ہے دوسری طرف حقیقت یہ ہے کہ اگر خواتین کو ازدواجی زندگی کے حوالے سے ضروری تعلیم دے دی جائے تو نہ صرف مردوں کو کوئی جنسی مسئلہ درپیش نہیں ہوگا بلکہ خواتین بھی اپنے ازدواجی مسائل خود ہی آسانی سے حل کرسکیں گی۔ اس طرح ازدواجی زندگی بہت خوشگوار ہوجائے گی اور گھر جنت کا نمونہ بن جائے گا۔ گھریلو جھگڑوں اور طلاق کی ایک بڑی وجہ خواتین کی جنسی ناآسودگی ہے اس مسئلے کو خواتین خود ہی آسانی سے حل کرسکتی ہیں، بشرطیکہ ان کو ضروری معلومات فراہم کردی جائیں چنانچہ اسی ضرورت کے تحت یہ کتاب لکھی گئی ہے۔

تاہم ایک مکتبہ فکر کا خیال ہے کہ خواتین وہ حضرات کو اس طرح کی کسی تعلیم کی ضرورت نہیں، کیوں کہ وہ دونوں جبلی طور پر جانتے ہیں کہ انہیں کیا کرنا ہے آپ ایمانداری سے اپنا جائزہ لیں اور دیکھیں کہ جبلی طور پر آپ اس کتاب میں دی گئی کتنی معلومات سے پہلے ہی آگاہ تھیں تاہم اس مکتبہ خیال کے لوگ اس بات کا جواب نہیں دیتے کہ اگر تعلیم کی ضرورت نہیں ہے تو مسائل کا حل کون نکالے گا اور کیسے بتائے گا۔

یہ کتاب بنیادی طور پر خواتین کے لیے ہے مگر عورتوں کی ازدواجی ضروریات سے بہتر آگاہی حاصل کرنے کے لیے مرد حضرات کو بھی اسے ضرور پڑھ لینا چاہیے تاکہ وہ ان کی ضروریات کو بہتر طور پر پورا کرسکیں۔ ہم نے کوشش کی ہے کہ خواتین کے ہر مسئلے کا آسان حل پیش کریں تاہم اگر آپ کا مسئلہ اس کتاب میں موجود نہیں تو پھر آپ مجھ سے فون پر یا کلینک میں رابطہ کرسکتی ہیں۔

بعض اہم چیزوں کی وضاحت کے لیے تصاویر اور خاکوں کی ضرورت ہے کیوں کہ ایک تصویر ہزار الفاظ سے بہتر ہوتی ہے مگر ہم نے انہیں کتاب میں شامل کرنا مناسب نہیں سمجھا تاہم اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ براہ راست یہ خاکے ہم سے حاصل کر سکتی ہیں۔

میری پہلی کتاب ”سیکس ایجوکیشن ۔۔۔ سب کے لیے“ پڑھنے کے بعد بہت سے قارئین نے فون پہ یا کلینک آ کر اپنے تبصروں سے نوازا ایک تبصرہ بہت خوف ناک تھا، وہ ایک صاحب نے میرے سامنے بیٹھ کر ان الفاظ میں کیا کہ ”جب میں نے یہ کتاب دیکھی تو پہلا خیال یہ آیا کہ کسی یہودی نے ہمارے اخلاق سے کھیلنے کے لیے لکھی ہوگی۔ جب پڑھی تو دل سے دعا نکلی اور شکریہ ادا کرنے آیا کیوں کہ اس کتاب نے میری سوچ اور زندگی کا رخ بدل دیا“ میرے دوست جناب اختر عباس کا خیال ہے کہ ”اس کتاب کے بعد آپ کو دعائیں بھی بہت ملیں گی اور بہت سے گھر اجڑنے سے بچ جائیں گے، بہت ممکن ہے کچھ سخت تبصرے اور سخت باتیں بھی سننے کو ملیں۔“ میں سمجھتا ہوں یہ بات بالکل درست ہے کتاب پڑھنے سے پہلے رائے لازماً اور ہوگی اور پڑھنے کے بعد اور۔

اس کتاب سے بھرپور فائدہ اٹھانے کے لیے پہلے ایک بار آپ اسے سرسری پڑھ لیں، پھر دوبارہ پڑھیں اور اپنے پسندیدہ موضوعات پر نشان لگا لیں۔ تیسری بار صرف انہی کو پڑھیں اور ان سے فائدہ اٹھائیں کتاب کے حوالے سے اپنی رائے ضرور دیں تاکہ آپ کے مشوروں کی روشنی میں اسے مزید بہتر بنایا جا سکے۔ خط لکھیے، پیغام بھیجیے یا فون کیجیے مجھے خوشی ہوگی۔

ارشد جاوید 773۔ شادمان۔ I۔ لاہور
فون 042-7676430 موبائل: 0300-9484655

Chapter - 1

خواتین کے اہم جنسی مغالطے

(Important Misconceptions About Sex)

مردوں کی طرح عورتیں بھی بہت سے جنسی مغالطّوں کا شکار ہیں جو ان کی ازدواجی خوشیوں میں بہت بڑی رکاوٹ ثابت ہوتے ہیں۔ ازدواجی خوشیوں کے لیے خواتین کو نہ صرف اپنے بلکہ مردوں کے جنسی مغالطّوں کا ذِکر کیا جائے (ان مغالطّوں کا تفصیلی ذِکر ہماری دوسری کتاب "سیکس ایجوکیشن ۔۔۔ سب کے لیے" میں موجود ہے اس حوالے سے اس کتاب کا مطالعہ مفید رہے گا) تاہم خواتین کے چند اہم جنسی مغالطے کچھ یوں ہیں:

1۔ ماہواری یا حیض (Menses) عموماً تکلیف دہ چیز نہیں اکثر خواتین کی ماہواری بالکل نارمل ہوتی ہے اور انہیں کوئی خاص تکلیف نہیں ہوتی البتہ کچھ خواتین ماہواری کے دوران کمر درد، سر درد اور پیٹ درد وغیرہ محسوس کرتی ہیں۔ ماہواری کا آنا کسی بھی لڑکی کے لیے کسی بھی طرح تشویش کا باعث نہیں ہونا چاہیے لڑکی کو بخوبی سمجھ لینا چاہیے کہ یہ ایک فطری جسمانی عمل ہے۔

2۔ مباشرت کوئی بری چیز نہیں اور نہ ہی یہ ایک تکلیف دہ امر ہے اگرچہ بعض خواتین کو ابتدا میں چند بار مباشرت میں قدرے تکلیف ہوتی ہے تاہم بعد میں یہ عمل نارمل ہو جاتا ہے مباشرت کا عمل نہ صرف نیکی اور صدقہ ہے بلکہ دونوں کے لیے بہت ہی پرلطف امر ہے۔

3۔ مباشرت میں عورت کا ہر بار آرگیزم (انتہائے لذت) حاصل کرنا ضروری نہیں بہت سی عورتیں ہر بار آرگیزم حاصل نہیں کرتیں مگر ان کی ازدواجی زندگی بہت خوشگوار رہوتی ہے۔

4۔ جنسی لطف اور بچے کی پیدائش کے لیے مباشرت میں دونوں میاں بیوی کا بیک وقت آرگیزم حاصل کرنا ضروری نہیں۔

5۔ مردوں کی طرح عورتیں بھی فطری طور پر سیکس سے لطف اندوز ہوتی ہیں اور مرد ایسی عورت کو پسند کرتے ہیں جو ان کے ساتھ سیکس کو پسند کرتی ہیں۔

6۔ مباشرت کی کثرت عورت کی صحت کے لیے نقصان دہ نہیں چاہیے یہ کتنی ہی بار کیوں نہ کی جائے آرگیزم عورت کی صحت کے لیے مفید ہے۔

7۔ لیکوریا کوئی بیماری نہیں اور نہ ہی اس کا علاج کرانے کی ضرورت ہے البتہ اگر پانی کا اخراج بہت زیادہ ہوگا، گاڑھا یا بدبودار ہو تو یہ عموماً فرج کی انفکشن کی وجہ سے ہوتا ہے۔

8۔ ماہواری بند ہونے پر عورت کی جنسی خواہش ختم نہیں ہو جاتی بلکہ عورت آخری سانس تک سیکس سے لطف اندوز ہو سکتی ہے۔

Chapter - 2

شادی

(Marriage)

شادی کی بنیا دو چیزیں ہیں:

1۔ نسل انسانی کی بقا (سورۃ النساء: 1) 2۔ لطف وسکون

ارشاد باری تعالی ہے ”اس نے تمہارے لیے تمہاری جنس سے بیویاں بنائیں تا کہ تم ان کے پاس سکون حاصل کرو اور تمہارے درمیان محبت والفت پیدا کر دی۔“ (سورہ روم۔ 21)

شادی سے نہ صرف انسان کو سکون نصیب ہوتا ہے بلکہ مختلف تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ شادی شدہ افراد، غیر شادی شدہ لوگوں کی نسبت 50 فیصد کم بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔

شادی کی دو بڑی اقسام ہیں:

1۔ محبت کی شادی (Love Marriage)

2۔ خاندان کی طرف سے طے کی گئی شادی (Arranged Marriage)

یورپ اور امریکہ میں تقریباً ہر شادی محبت کی شادی ہوتی ہے جو کہ اکثر اوقات ناکام ہوتی ہے امریکہ میں طلاق کی شرح 50 فیصد سے 75 فیصد تک ہے۔ اس طرح کی طلاق کی دو بڑی وجوہات ہیں۔

شادی سے پہلے دونوں افراد اپنی شخصیت کا بہترین پہلو سامنے لاتے ہیں لہذا دونوں ایک دوسرے کی خوبیوں سے آگاہ ہوتے ہیں مگر شادی کے بعد محبوب کے لیے مشکل ہو جاتا ہے کہ وہ اپنی شخصیت کا صرف روشن پہلو ہی سامنے لائے چنانچہ کچھ عرصے سے بعد محبوب کی شخصیت کے تاریک پہلو بھی سامنے آنے لگتے ہیں ۔ کیوں کہ محبوب ایک انسان ہے لہذا وہ بھی عام انسانوں کی طرح خوبیوں اور خامیوں کا مجموعہ ہوتا ہے ویسے بھی آنکھوں سے عشق کی پٹی اترنے کے بعد محبوب کی معمولی خامیاں بھی نمایاں ہو کر نظر آنے لگتی ہیں ۔ اس طرح شادی کے کچھ عرصے بعد محبت کا یہ تاج محل دھڑام سے زمین بوس ہو جاتا ہے ۔

دوسری طرف خاندان کی طرف سے طے شدہ شادیوں کی ناکامی کی شرح بہت ہی کم ہے ہمارے اپنے بہت بڑے خاندان میں طلاق کی شرح 3 فیصد سے زیادہ نہیں مگر اس طرح کی شادیوں میں ایک قباحت ہے کہ ان میں عموماً لڑکے لڑکی کی پسند اور ناپسند کا خیال نہیں رکھا جاتا ہے ۔ (محبت اور پسند میں فرق ہے) جب کہ قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ ”نکاح کرو جو تمہیں پسند آئیں ، عورتوں سے دو ، دو اور تین تین اور چار چار اور اگر یہ خوف ہو کہ انصاف نہ کرسکو گے تو ایک سے “(سورۃ النساء ۔ 3)

اسلام میں شادی کے لیے لڑکی کی رضامندی ضروری ہے تاہم اس کے ساتھ ولی کی اجازت بھی ضروری ہے اللہ کے نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا بھی ارشاد ہے : ”عورتوں کو ان کی پسند کے شوہروں سے نکاح کراو“ (حاکم) حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے نکاح سے پہلے عورت کو دیکھ لینے کا حکم دیا ہے یا کم از کم مشورہ دیا ہے ۔ (ابن ماجہ ، ابو دوؤد ، ترمذی ، مسلم ، مسند احمد)

چنانچہ ارشاد ہے جب تم میں سے کوئی شخص کسی عورت کو نکاح کا پیغام دے تو حتیٰ الامکان اسے دیکھ لینا چاہیے کہ آیا اس میں کوئی ایسی چیز ہے جو اس کو اس عورت سے نکاح کی رغبت دِلانے والی ہو۔ (ابوداؤد)

قرآن وسنت دونوں سے معلوم ہوتا ہے کہ شادی پسند کی ہو، لڑکا لڑکی کو اچھی طرح دیکھ لے اس طرح وہ لڑکی بھی لڑکے کو دیکھ لے گی مگر دونوں کو علحیدہ میں ملنے کی اجازت نہیں۔ (مشکوٰۃ)

آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے اس حکم یا سفارش کہ لڑکا لڑکی کو دیکھ لے کی حکمت اب جدید نفسیات کے علم کی روشنی میں واضح طور پر سمجھ میں آتی ہے۔ تمام ماہرین نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ مرد عورت کو اس کے حسن، ظاہری شکل وصورت اور جسمانی ساخت کی وجہ سے پسند کرتا ہے تاہم ہر فرد کا حسن کا معیار مختلف ہوتا ہے۔ جب کہ عورت ظاہری حسن اور شکل وصورت کو زیادہ اہمیت نہیں دیتی بلکہ عورتوں کے لیے مرد کا پیشہ اور معاشرتی مقام (Status) شادی میں مرکزی کردار ادا کرتا ہے۔ لہذا اگر لڑکا لڑکی کو دیکھنا چاہے تو اس پر نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا حکم سمجھ کر عمل کیا جائے اور لڑکے کو لڑکی دیکھنے کا موقع دیا جائے۔ ہمارے ہاں عجیب منافقت ہے لڑکیاں سارا دن بازاروں میں بے پردہ پھرتی ہیں اور ان کو ہر کوئی دیکھتا ہے مگر جب منگیتر لڑکی کو دیکھنے کی خواہش کا اظہار کرے تو عموماً اسے غیر اخلاقی حرکت قرار دے کر انکار کر دیا جاتا ہے۔

اس کے علاوہ شریعت نکاح کے معاملے میں کفایت (ہمسری اور برابری) کو ملحوظ خاطر رکھنا پسند کرتی ہے یعنی نکاح اپنے برابر اور ہم پلہ لوگوں میں ہو دونوں خاندانی نسلی قومی، مالی اور معاشرتی لحاظ سے برابر ہوں۔ دونوں ایک قبیلے سے ہوں یا مختلف قبیلوں سے مگر پھر بھی ہم پلہ ہوں۔

جدید نفسیات بھی اب اس اصول کی اہمیت کو تسلیم کرتی ہے یعنی ہم عموماً ان لوگوں کو پسند کرتے ہیں جو ہماری طرح ہوں خصوصاً نسل، قوم، معاشی اور معاشرتی مقام کے لحاظ سے ظاہر ہے شادی پسند کے لوگوں کے ساتھ ہی کی جاتی ہے ۔

خانگی زندگی کے نظم وضبط کو برقرار رکھنے کے لیے میاں بیوی میں سے ایک کا سربراہ ہونا ضروری ہے اگر دونوں بالکل مساوی درجہ اور اختیارات رکھتے ہوں تو خاندان بدنظمی کا شکار ہو جائے گا۔ چنانچہ ارشاد ربانی ہے: ’’مرد عورتوں پر قوام (حاکم) ہیں اس بنا پر کہ اللہ نے ایک کو دوسرے پر فضیلت دی ہے اور اس بنا پر کہ وہ اپنے اموال خرچ کرتے ہیں۔ بس جو نیک عورتیں ہیں وہ شوہروں کی اطاعت کرنے والی اور ان کی غیر موجودگی میں باتوفیق الٰہی ان کے حقوق کی حفاظت کرنے والی ہوتی ہیں‘‘ (سورۃ النساء۔ 34) یعنی اللہ نے مرد کو عورتوں پر قوام قرار دیا ہے۔ قوام سے مراد ہے Provider Sustainer محافظ، سربراہ کار، سربراہی کے لیے مرد ہی مناسب ہے۔ جو جسمانی لحاظ سے عورت سے توانا ہے جو مسائل کو حل کرنے کی فطری صلاحیت رکھتا ہے۔ اس کے دماغ کا وزن اوسطاً عورت سے 5 اونس زیادہ ہے یعنی عموماً مرد جسمانی اور ذہنی لحاظ سے نسبتاً افضل ہے۔ اسی لیے خاندان کی سربراہی اسے سونپی گئی ہے خاوند کی ذمہ داری ہے کہ وہ خاندان کو تحفظ دے اور اس کی تمام ضروریات کو پورا کرے اور خاندان کی کفالت کرے لہذا گھر میں حکم بھی اسی کا چلے گا۔

اس پیراگراف کو پڑھ کر بعض ترقی پسند خواتین کہیں گی کہ گھر پر خاوند کا حکم چلنے کی بات معاشرے کا ڈھکوسلا ہے۔ حالانکہ یہ عام اصول ہے کہ جو کسی کی کفالت کرے گا (یا تنخواہ دے گا) حکم بھی اسی کا چلے گا کیا کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کفالت کرنے والا اپنے ملازم کا حکم مانے

مغرب میں چوں کہ عورت اور مردوں دونوں کماتے ہیں دونوں Provider ہیں لہذا وہاں دونوں برابر ہو سکتے ہیں۔ امریکہ کے اہل علم اب یہ بات تسلم کرتے ہیں کہ وہاں گھر کی بربادی کی بڑی وجہ خواتین کا جاب کرنا ہے کیوں کہ جو بھی بیوی کمائے گی اس کا رویہ ہاؤس وائف سے بالکل مختلف اور عموماً جارحانہ ہوگا یہ عنصر بڑا فطری ہے آپ کی بیٹی یا بیٹا جب معاشی لحاظ سے آپ پر انحصار کرتا ہے تو اس کا رویہ اور ہوتا ہے مگر جونہی وہ کمانہ شروع کرتا ہے اس کا رویہ بالکل بدل جاتا ہے یہ ایک نفسیاتی حقیقت ہے اسلام میں چوں کہ کفالت کی ذمہ داری مرد پر ہے لہذا گھر کا وہی حکمران ہوگا اور اسی کا حکم چلے گا۔ ہمارے اسلم میں چوں کہ کفالت کی ذمہ داری مرد پر ہے لہذا گھر کا وہی حکمران ہوگا اور اسی کا حکم چلے گا۔ ہمارے ہاں عجیب منافقت ہے کہ اسلام کی جو چیز ہماری خواہشات کے خلاف ہوتی ہے۔ ہمیں پسند نہیں ہوتی ہم اسے مولویوں کا ڈھکوسلا کہہ کر رد کر دیتے ہیں۔ ہم میں اتنی اخلاقی جرات نہیں کہ ہم کھل کر اس کا انکار کر کے متبادل پسندیدہ مذہب اختیار کر لیں ہم مسلمان بھی کہلوانا چاہتے ہیں اور اسلام کے وہ اصولوں جو ہمیں پسند نہیں ان پر عمل بھی نہیں کرنا چاہتے یقین کریں ان میں اکثریت ان لوگوں کی ہے جو فرائض کے بھی پابندی نہیں۔

ایک طرف مرد سے فرمایا گیا ہے کہ وہ بیوی کی کفالت کرے اور اس سے اچھا سلوک کرے چنانچہ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے ”تم میں بہترین وہ ہے جو اپنی بیویوں کے لیے بہترین ثابت ہو۔“ دوسری طرف عورت نے فرمایا گیا کہ وہ خاوند کی فرمان برادری کرے اور اس کی خوشی کا خیال رکھے چنانچہ حضرت ابوامامہ رضی اللہ تعالیٰ کہتے ہیں کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا خاوند کا مومن بندہ خدا سے تقوی کے بعد جو چیز سب سے بہتر اپنے لیے انتخاب کرتا ہے وہ نیک بخت عورت ہے۔

(ایسی عورت) جس کو وہ حکم دے تو وہ فوراً اس پر عمل کرے اس کی طرف دیکھے تو وہ اس کا دل خوش کر دے، اس کو قسم دے تو وہ قسم کو پورا کرے اور وہ غائب ہو تو وہ اپنی عصمت اور اس کے مال کی حفاظت کرے (ابن ماجہ) حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ایک اور موقع پر فرمایا: ''اس ذات کی قسم جس کے قبضے میں میری جان ہے، جو شخص بھی اپنی اہلیہ کو بستر پر بلائے اور وہ انکار کرے تو آسمان والا اس سے اس وقت تک ناراض ہوتا ہے جب تک وہ اپنے شوہر کو راضی نہ کرے (بخاری، مسلم) ایک دوسری حدیث میں ارشاد مسلم ہے: ''شوہر جب اپنی بیوی کو اپنے بستر پر بلائے اور وہ آنے سے انکار کر دے تو فرشتے صبح تک اس پر لعنت کرتے رہتے ہیں'' (بخاری) ایک اور جگہ ارشاد فرمایا: ''شوہر جب اپنی بیوی کو ضرورت کے لیے بلائے تو وہ فوراً اس کے لیے حاضر ہو جائے، گو وہ تنور پر بیٹھی ہو (روٹی پکا رہی ہو) (ترمذی)۔

اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے بیوی خاوند کی اجازت کے بغیر نفلی نماز اور نفلی روزے رکھنے سے منع فرمایا ہے (بخاری) حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے عورت کو دنیا کی بہترین متاع قرار دیا ہے ارشاد ہے کہ ساری دنیا متاع ہے اور دنیا کی بہترین متاع نیک بخت عورت ہے۔ (مسلم) نیک بخت عورت کو جنت کی بشارت دی گئی ہے حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ جو عورت پانچ وقت کی نماز پڑھتی رہے، رمضان کے روزے رکھے اپنی آبرو بچائے یعنی پاک دامن رہے اور اپنے شوہر کی تابعداری اور فرمانبرداری کرتی رہے تو اسے اختیار ہے کہ جس دروازے سے چاہے جنت میں چلی جائے۔ (بحوالہ بہشتی زیور) ایک اور جگہ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جو عورت اس حالت میں مری کہ شوہر راضی تھا وہ جنت میں داخل ہو گئی۔ (ترمذی) تاہم گناہ کے کام میں عورت خاوند کا حکم نہ مانے گی۔

عورتوں کی اکثریت کو اپنے خاوند کی وجہ سے معاشرے میں بلند مقام ملتا ہے مثلاً ایک ڈاکٹر کی بیوی، ایک عالم کی بیوی، ایک کروڑپتی کی بیوی، ایک ادیب کی حتیٰ کہ ایک وزیر کی بیوی وغیرہ کو معاشرے میں جو مقام حاصل ہوتا ہے اس کے حصول میں اس کا کوئی خاص کردار نہیں ہوتا۔ مگر بعض اوقات معمولی سے اختلاف کی وجہ سے عورت خاوند کی ناشکری کر گزرتی ہے یہ ناشکری بہت بڑا گناہ ہے حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا: ”میں نے آج (دوزخ) کی طرح کوئی ڈراونی چیز نہیں دیکھی۔ میں نے دیکھا اس میں عورتیں بہت ہیں لوگوں نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم اس کی کیا وجہ ہے؟ آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا: یہی کفر لوگوں نے عرض کیا کیا اللہ سے کفر؟ آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا: نہیں خاوند کا کفر (ناشکری) احسان نہ ماننا۔ عورت کا حال یہ ہے کہ اگر تو عمر بھر اس کے ساتھ احسان کرتا رہے پھر کوئی بات تمہاری طرف سے ان کے خلاف طبیعت ہوگئی ہو بول اٹھے گی کہ میں نے کبھی بھی تم سے کوئی بہتری نہیں دیکھی (بخاری)۔ حضرت ثوبان رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ جو عورت بلا وجہ اپنے شوہر سے طلاق چاہے، اس پر جنت کی بو حرام ہے۔ (ابن ماجہ، ابو داؤد، احمد، ترمذی، دارمی) حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ تین طرح کے آدمی ایسے ہیں جن کی نہ نماز قبول ہوتی ہے نہ کوئی اور نیکی منظور ہوتی ہے ایک وہ عورت جس کا شوہر اس سے ناراض ہو، دوسرا وہ جو نشہ میں مست ہو، تیسرا وہ مسلمان بھائی جو ایک دوسرے کو کسی دنیاوی وجہ سے چھوڑتے ہیں (ابن ماجہ) اسلام میں مرد کے لیے سب سے محترم اس کی والدہ ہے اور عورت کے لیے اس کا خاوند دونوں کی ناراضگی سے بچنا چاہیے۔

شادی کے حوالے سے چند چیزوں کو ملحوظ خاطر رکھنا مفید ہوگا عورت کے لیے شادی کی بہترین عمر 20 تا 25 سال ہے اس دوران پیدا ہونے والی اولاد صحت مند ہوتی ہے مرد کے لیے شادی کی بہترین عمر 25 تا 27 سال ہے۔ ویسے 30 سال تک بھی ٹھیک ہے بہتر یہ ہے کہ شادی کے وقت عورت کی عمر مرد سے پانچ تا دس سال چھوٹی ہو۔ کیوں کہ بچوں کی پیدائش کی وجہ سے عورت کا جسم جلد ڈھل جاتا ہے جس کی وجہ سے عورت میں کشش کم ہو جاتی ہے۔ اگر بیوی کی عمر کم ہوگی تو اس کی جسمانی کشش زیادہ دیر تک برقرار رہے گی۔ ویسے بھی عورت جسمانی اور ذہنی لحاظ سے مرد کی نسبت جلد Mature ہوجاتی ہے لڑکی کی عمر کسی طرح بھی لڑکے سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔

منگنی اور شادی کے درمیان زیادہ لمبا عرصہ نہیں ہونا چاہیے زیادہ سے زیادہ ایک سال کا وقفہ ہو اگر درمیانی وقفہ زیادہ لمبا ہو تو دونوں خصوصاً مرد شدید جھنجلاہٹ کا شکار ہو جاتا ہے شادی کے تاریخ طے کرتے وقت حیض کا بھی ضرور دھیان رکھا جائے ایسا نہ ہو کہ شادی کے ایک آدھ دن بعد ماہواری شروع ہو جائے۔ اس سے خاوند شدید جسمانی تناؤ کا شکار ہوگا لہذا شادی کی تاریخ ماہواری کے آٹھ دن بعد کی رکھی جائے تا کہ دونوں میاں بیوی مباشرت سے بھرپور لطف اندوز ہوسکیں۔ حیض کے فوراً بعد عورت کے جنسی جذبات عموماً مدھم پڑ جاتے ہیں ان دنوں اس کی طبیعت میں چڑچڑاپن، اضمحلال افسردگی اور بے چینی پیدا ہو جاتی ہے۔

شادی دھوم دھام سے ہونی چاہیے تا کہ ہر کسی کے علم میں ہو کہ فلاں کی شادی ہوگئی ہے ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے۔ ”نکاح کا اعلان کرو، نکاح مسجد میں کرو اور اس پر دف پیٹو (کہ خوب اعلان ہو) (ترمذی)

اسلام میں خفیہ شادی سے منع کیا گیا ہے بعض فقہا کے نزدیک خفیہ شادی زنا کے برابر ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ حلال و حرام میں حد فاصل نکاح کی شہرت اور دف ہے۔ (ترمذی)

شادی کرتے وقت اس چیز کا بھی دھیان رکھا جائے کہ دونوں میاں بیوی کے قد چھوٹے نہ ہوں ایسی صورت میں اصول وارثت کے مطابق اکثر بچوں کے قد چھوٹے ہوں گے جس کی وجہ سے یہ بچے احساس کمتری کا شکار ہو جائیں گے اور بچیوں کی شادیوں میں مسائل پیدا ہوں گے۔ یعنی دونوں میں سے ایک کا قد لازماً لمبا ہونا چاہیے۔ اس طرح دونوں میاں بیوی کے رنگ بھی زیادہ سانولے نہیں ہونا چاہیں اس صورت میں بھی اصول وارثت کے تحت اکثر بچوں کے رنگ سانولے ہوں گے اور یہ بے چارے بھی احساس کمتری میں مبتلا ہو جائیں گے مزید برآں لڑکیوں کی شادی میں دقت پیش آئے گی چنانچہ بہتر یہی ہے کہ میاں بیوی میں سے ایک کا رنگ ضرور گورا ہونا چاہیے۔

Chapter - 3

مباشرت

(Intercourse)

شادی کے بنیاد مباشرت ہے مگر ہمارے ہاں اکثر لوگ اس کی الف بے سے بھی واقف نہیں یقین کریں کہ کچھ لوگوں کو تو یہ بھی معلوم نہیں کہ مباشرت ہوتی کہاں ہے وہ Exact جگہ کونسی ہے۔ اس سلسلے میں ہماری خواتین کی معلومات تو نہ ہونے کے برابر ہیں جس کی وجہ سے وہ ازدواجی زندگی سے بھرپور انداز سے لطف اندوز نہیں ہوتیں بلکہ اکثریت تو شدید جھنجھلاہٹ (Frustration) کا شکار ہوتی رہتی ہیں۔

ہمارے ہاں عموماً مباشرت کو اچھی چیز نہیں سمجھا جاتا جس کی وجہ سے اکثر خواتین جنسی عمل میں بھرپور شرکت اور تعاون نہیں کرتیں نتیجتاً وہ خود بھی اکثر اوقات ازدواجی لطف سے محروم رہتی ہیں اور خاوند بھی بھرپور جنسی سکون اور لطف حاصل نہیں کرپاتا۔ حالانکہ اسلام میں شادی کے بعد مباشرت کوئی ناپسندیدہ چیز نہیں بلکہ اللہ کے نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے مباشرت کو نیکی اور صدقہ قرار دیا ہے جس کا ثواب ملتا ہے (مسلم) اور اگر بیوی تعاون نہ کرے تو وہ گناہ کی مرتکب ہوتی ہے۔ (بخاری)

اکثر خواتین کے نزدیک مباشرت ایک تکلیف دہ چیز ہے اور وہ اس سے خوف زدہ ہوتی ہیں چنانچہ مباشرت کے وقت اس خودساختہ خوف کی وجہ سے ان کا جسم تن اور اکڑ جاتا ہے۔ خصوصاً فرج کے منہ کے مسلز (پٹھے) تن جاتے ہیں جس کی وجہ سے مباشرت کا عمل تکلیف دہ ہوجاتا ہے

لیکن اگر بیوی مباشرت کے دوران اپنے جسم، خصوصاً فرج کے پٹھوں کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دے تو عموماً مباشرت میں تکلیف نہیں ہوتی۔ عام طور پر شروع کی چند مباشرتوں میں کچھ تکلیف ہوتی ہے لیکن یہ تکلیف بھی اس تکلیف سے کم ہوتی ہے جو عورتوں کو زیور کے شوق میں ناک اور کان میں چھید کروانے سے ہوتی ہے۔

جنسی لحاظ سے مرد اور عورت میں فطری طور پر بہت فرق ہے مرد معمولی اشتعال (Stimulation) سے بہت جلد جنسی عمل کے لیے تیار ہو جاتا ہے پھر جونہی مرد جنسی طور پر مشتعل ہو جاتا ہے تو وہ مباشرت کے ذریعے منزل ہو کر جنسی سکون حاصل کرنا چاہتا ہے لیکن اگر وہ جنسی اشتعال کے بعد منزل نہ ہو تو وہ نہ صرف اپنے آپ کو غیر مطمئن محسوس کرتا ہے بلکہ شدید جھنجھلاہٹ اور تکلیف (Discomfort) کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر مرد کو بیوی کے عدم تعاون کی وجہ سے بار بار اس تجربے سے گزرنا پڑے تو پھر یا تو وہ جنس میں دلچسپی کھو دیتا ہے۔ بعض انتہائی صورتوں میں تو وہ نامردی کا شکار ہو جاتا ہے یا پھر دوسری عورتوں کی طرف مائل ہو کر گناہ کی دلدل میں دھنس جاتا ہے۔ اسی لیے اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا: ”شوہر جب اپنی بیوی کو اپنی ضرورت کے لیے بلائے تو وہ فوراً اس کے لیے حاضر ہو جائے گو (چاہے) وہ تنور پر بیٹھی ہو (روٹی پکا رہی ہو) (ترمذی) ایک دوسری حدیث میں ارشاد ہے کہ شوہر جب بھی اپنی بیوی کو اپنے بستر پر بلائے اور وہ انکار کر دے تو فرشتے صبح تک اس پر لعنت بھیجتے رہتے ہیں (بخاری)۔

جنسی تیاری کے لیے وقت کے لحاظ سے بھی دونوں میں بہت فرق ہے مرد جنسی عمل کے لیے جلد تیار ہو جاتا ہے مرد دو تین منٹ کے جنسی اشتعال سے منزل ہو کر آرگیزم (انتہائے لذت) حاصل کر لیتا ہے۔ جب کہ عورت کو آرگیزم حاصل کرنے کے لیے

فطری طور پر مرد سے 10 گناہ زیادہ وقت کی ضرورت ہے اسے آرگیزم کے حصول کے لیے 30 منٹ کے محبت کے کھیل (Foreplay) اور اعضائے مخصوصہ (Genitals) کے اشتعال کی ضرورت ہے۔ مرد اور عورت کے جنسی تجربے بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں مرد بنیادی طور پر جنسی ہیجان کو خارج کرنا چاہتا ہے جب کہ عورت کا تجربہ اس کے بالکل الٹ ہوتا ہے عورت کو جنسی خوشی اس وقت زیادہ محسوس ہوتی ہے جب اس کے جنسی ہیجان میں آہستہ آہستہ اضافہ ہو۔

میاں بیوی کی جنسی خواہش بھی ایک جیسی نہیں ہوتی کبھی مرد میں کم اور عورت میں زیادہ ہوتی ہے اور کبھی اس کا الٹ ہوتا ہے اس طرح کبھی خاوند میں جنسی خواہش زیادہ ہوتی ہے اور کبھی بیوی میں۔ عموماً مرد کی جنسی خواہش عورت کی نسبت کچھ زیادہ اور شدید ہوتی ہے اصولی طور پر مرد کی جنسی خواہش اور دلچپی 17 تا 19 سال کی عمر میں عروج پر ہوتی ہے جب کہ عورت کے جنسی عروج کی عمر 25 تا 39 سال ہے۔ مرد اور عورت کی جنسی خواہش اور دلچپی میں تبدیلی آتی رہتی ہے بعض اوقات ذہنی دباؤ اور زیادہ مصروفیت کی وجہ سے مرد کی جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے جب کہ دوسری طرف خاوند گھر سے باہر پرکشش خواتین کو دیکھتا ہے جس کی وجہ سے اسے زیادہ جنسی انگیخت کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس صورت میں اس کے جنسی جذبات فوراً مشتعل ہو جاتے ہیں پھر وہ جنسی سکون چاہتا ہے۔ اسی لیے اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا: ”تم میں سے کسی کو جب (کوئی دوسری) عورت بھلی محسوس ہو اور دل پر چوٹ پڑے تو چاہیے کہ اپنی بیوی کے ساتھ ہم بستر ہو۔ اس تدبیر سے اجنبی عورت کا اثر دل سے جاتا رہے گا۔ (مسلم)

اسی لیے ضروری ہے کہ بیوی ایسی صورت حال میں خاوند کے ساتھ تعاون کرے ورنہ گناہ گار ہوگی۔

ایک سروے میں معلوم ہوا کہ 2/3 خواتین مردوں کی نسبت مباشرت کی کم خواہش رکھتی ہیں کنزی کے سروے کے مطابق شادی کے شروع میں خاوند بیوی سے زیادہ مباشرت کی خواہش رکھتا ہے لیکن درمیانی عمر (35-40) میں الٹ یعنی اس عمر میں عورت زیادہ جنسی خواہش رکھتی ہے ہنٹ (Hunt) کے سروے سے معلوم ہوا کہ 5 فیصد عورتوں میں شادی کے بعد مباشرت کی خواہش نسبتاً کم تھی یعنی شادی کے ابتدائی دنوں میں ان کی جنسی خواہش کم تھی مگر Redook کے سروے میں 33 فیصد بیویوں نے بتایا کہ ان کی خواہش تھی کہ وہ موجودہ حالت سے زیادہ مباشرت کرتیں۔

اکثر ماہرین کا خیال ہے کہ مرد Sex کو زیادہ اہمیت دیتا ہے جب کہ عورت رومانس کو مگر بعض دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ دونوں مباشرت چاہتے ہیں یعنی دونوں جنسی خواہش کے حوالے سے مختلف نہیں۔ دوسرے الفاظ میں عورت بھی سیکس کو بہت پسند کرتی ہے فرق یہ ہے کہ عورت کو سیکس سے بھرپور لطف اندوز ہونے کے لیے کم ازکم 20 تا 30 منٹ محبت کے کھیل (Foreplay) کی ضرورت ہے، جب کہ مرد کو عموماً صرف 2, 3 منٹ کے فورپلے کی ضرورت ہے اور بعض کو کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ وہ فوراً جنسی عمل کے لیے تیار ہو جاتے ہیں تاہم ایک بات پر تقریباً سارے ماہرین متفق ہیں کہ مرد بنیادی طور پر مباشرت اور انزال چاہتا ہے وہ مرد جن کو بھرپور سیکس ملتی ہے وہ اپنی بیویوں کو بھرپر محبت دیتے ہیں کیوں کہ مرد کے دل اور روح کو کھولنے کے لیے اسے بھرپور سیکس کی ضرورت ہے۔

لہذا عورت کو بھر پور محبت حاصل کرنے کے لیے بھر پور سیکس مہیا کرنی ہوگی۔ گھریلو جھگڑوں کی ایک بہت بڑی وجہ عورت کا مرد کو بھر پور سیکس کا مہیا نہ کرنا ہے مردان عورتوں کے شیدائی ہوتے ہیں جن ان کو بھر پور سیکس دیتی ہیں اور کبھی انکار نہیں کرتیں۔

ہمارے ہاں تقریباً تمام بیویاں جنسی عمل میں فعّال کردار ادا نہیں کرتیں کبھی پہل نہیں کرتیں جنسی عمل کے دوران وہ ایک زندہ لاش کی طرح بے حس پڑی رہتی ہیں جو کچھ کرنا ہوتا ہے مرد ہی کرتا ہے خواتین تو اپنے جنسی لطف کا اظہار بھی نہیں کرتیں۔ ایسی صورت میں خاوند منزل تو ہو جاتا ہے مگر سیکس سے لطف اندوز نہیں ہوتا یعنی اس کو بھر پور سیکس نہیں ملتی جس کی وجہ سے وہ بیوی کو بھر پور محبت نہیں دے پاتا۔ شاید خواتین کا خیال ہے کہ اگر وہ فعال ہوں گی تو خاوند ان کو پسند نہ کرے گا حقیقت یہ ہے کہ اکثر مردان عورتوں کو پسند کرتے ہیں جو جنسی عمل میں فعّال کردار ادا کرتی ہیں اور خاوند کو بتاتی ہیں کہ وہ ان کے ساتھ سیکس سے لطف اندو ہوتی ہیں۔

عموماً خیال کیا جاتا ہے کہ زیادہ مباشرت صحت کے لیے نقصان دہ ہے جب کہ حقائق بالکل اس کے الٹ ہیں عورتوں میں زنانہ جنسی ہارمون کی اعلیٰ سطح کو برقرار رکھنے کے لیے باقاعدہ سیکس بہت ضروری ہے Estrongen کی زیادہ مقدار عورت کی ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے جو کہ سن یاس میں پتلی ہو جاتی ہیں اور ان کے ٹوٹنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اس کے علاوہ Estrogen کی زیادہ خواتین کو دل کے مسائل سے بھی بچاتی ہے اور زندگی کو خوشی کا احساس دیتی ہے۔ باقاعدہ سیکس کی وجہ سے عورت سن یاس کے بہت سے مسائل سے بچ جاتی ہے جس کا تفصیلی ذکر ’’بڑھاپا اور جنسی زندگی‘‘ والے باب میں آئے گا۔

دوسری طرف ریگولر سیکس مرد کے لیے بھی مفید ہے اس کا Testosterone لیول بھی بلند ہو جاتا ہے جو مرد کی جنسی خواہش اور تناؤ کے لیے ضروری اور مفید ہے اس کی وجہ سے فرد زیادہ طاقتور اور پر اعتماد محسوس کرتا ہے اور جنسی عمل کو عمر کے آخری حد تک جاری رکھ سکتا ہے۔ یاد رہے کہ جنسی خواہش اور تناؤ کا تعلق جنسی ہارمون کے ساتھ ہے Estrogen اور Testosterone کے لیول کو برقرار رکھنے کے لیے ہفتہ میں ایک دو بار مباشرت مفید اور ضروری ہے۔ ریسرچ بتاتی ہے کہ آرگیزم بنیادی طور پر عورت کی صحت کے لیے مفید ہے ویسے بھی جنسی عمل ثواب کا باعث ہے پھر اس ثواب کے حصول میں کنجوسی کیوں؟ تاہم جنسی عمل صرف مباشرت نہیں جنسی سکون کو مباشرت کے علاوہ دوسرے طریقوں سے بھی حاصل کیا جا سکتا ہے جس کا مفصل ذکر ”جنسی سکون کے متبادل طریقے“ والے حصے میں ہوگا۔

ہمارے ہاں عموماً لڑکے لڑکیاں دونوں اپنی خلوت کی باتیں دوسرے لوگوں کو بتا دیتے ہیں حالانکہ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے خلوت کی باتیں دوسروں کو بتانے سے سختی سے منع فرمایا ہے اسلام میں یہ بالکل حرام ہے۔

جسمانی معائنہ

(Physical Examination)

میری ایک خاتون شاگرد کا اندازہ ہے کہ تقریباً 90 فیصد خواتین کو یہ علم نہیں کہ مباشرت میں دخول (Penetration) ہوتا ہے یعنی ذکر فرج میں داخل ہوتا ہے میرے خیال میں اس میں کچھ مبالغہ ہے۔ تاہم خواتین کی ایک بڑی تعداد اس امر سے آگاہ نہیں بلکہ خواتین وحضرات کی اکثریت اس بات سے آگاہ نہیں کہ مباشرت میں Exactly دخول کہاں ہوگا۔ گذشتہ دنوں میرے پاس ایک نیا شادی شدہ جوڑا آیا ان کی شادی کو 5 ماہ گزر چکے تھے مگر ابھی تک مباشرت نہیں ہوئی تھی لڑکی نے مجھے بتایا کہ پہلے دو ماہ تو ان دونوں کو علم ہی نہ تھا کہ مباشرت کرنی کہاں ہے۔ یقین کریں مردوں کی بہت بڑی تعداد (90 فیصد کے لگ بھگ) کو ٹھیک ٹھیک علم نہیں کہ مباشرت کہاں کرنی ہے صرف اندازہ ہے اس لیے یہ بات نہایت ضروری ہے کہ بیوی کو اپنے اعضائے مخصوصہ کا تفصیلی علم ہو کہ کونسی چیز کہاں ہے۔ اس کے لیے وہ خود اپنے اعضائے مخصوصہ کا اچھی طرح معائنہ کرے اور اس کا علم حاصل کرے پھر اپنے میاں کو بھی اس کا مفصل معائنہ کرائے تا کہ اس کو بھی علم ہو کہ کونسی چیز کہاں ہے تا کہ غلطی کا امکان نہ رہے۔

اعضائے مخصوصہ کے مفصل معائنہ کے لیے کم از کم 30 منٹ مختص کریں معائنہ اس وقت کریں جب آپ پر سکون ہوں اپنے کمرے میں چلی جائیں، کمرے میں آپ اکیلی ہوں اندر سے کنڈی لگالیں تا کہ کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کر سکے اپنے نیچے والے کپڑے اتار لیں۔ سارے کپڑے بھی اتارے جاسکتے ہیں کمرے کا درجہ حرارت متعدل ہو، نہ گرمی ہو نہ سردی سرین (Hips) کے بل فرش پر بیٹھ جائیں

ٹانگیں آگے کو پھیلا لیں مگر گھٹنے کھڑے ہوں ٹانگیں تھوڑی سی کھول لیں آپ کا منہ روشنی کی طرف ہو بستر پر نہ بیٹھیں وہ نرم ہوتا ہے جس کی وجہ سے فرد نیچے کو دھنس جاتا ہے جس کی وجہ سے صحیح معائنہ نہ ہو سکے گا۔ معائنہ کے وقت ایک آئینے کو اعضائے مخصوصہ کے بالکل سامنے رکھ کر ان کا سرسری جائزہ لیں پھر ایک ہاتھ میں ٹارچ پکڑیں اور دوسرے ہاتھ سے اعضائے مخصوصہ کے بیرونی لبوں کو کھولیں تو اس کے نیچے آپ کو سرخ رنگ کے اندرونی لب نظر آئیں گے۔ ان کا بغور جائزہ لیں اوپر کی طرف جہاں اندرونی لب ملتے ہیں وہاں آپ کو ایک دانہ سا نظر آئے گا جو کہ آپ کا بظر (Clitoris) ہے۔ اس کے اوپر ٹوپی سی ہوتی ہے اگر آپ اپنی زبان کو باہر نکال کر اس سے اپنی تھوڑی کو چھونے کی کوشش کریں تو زبان نیچے لٹک جائے گی اس طرح بظر نیچے کو لٹک رہا ہوتا ہے اس کا کچھ حصہ جسم کے اندر اور کچھ باہر ہوتا ہے۔ اس سے تقریباً ایک انچ نیچے پیشاب کی نالی کا سوراخ ہوتا ہے اس سے بھی نیچے فرج (Vagina) ہوتی ہے بالکل نیچے مگر لبوں کے باہر مقعد (Anus) ہوتی ہے۔ اطمینان کے ساتھ ان سب اعضاء کا اچھی طرح معائنہ کریں کہ کونسی چیز کہاں ہے تا کہ مباشرت کے وقت آپ دخول میں خاوند کی رہنمائی اور مدد کر سکیں۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ خاوند مباشرت کرتے وقت کوئی غلطی کر بیٹھے گذشتہ دنوں یورپ سے میرے پاس ایک نوجوان علاج کی غرض سے آیا اسے عورت کے اعضائے مخصوصہ کا تفصیلی علم نہ تھا چنانچہ پہلی رات مباشرت کے دوران غلطی سے اس نے مقعد میں دخول کیا جس کی وجہ سے بہت مسائل پیدا ہو گئے آخر کار اسے بیوی کو طلاق دینی پڑی خاوند کا بیوی کے جسم کو دیکھنا گناہ نہیں حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ اپنی شرم گاہ کو پردے میں رکھو مگر اپنی بیوی سے نہ چھپاؤ۔ (ابو داؤد ۔ احمد ۔ ترمذی)

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا ارشاد ہے کہ مباشرت کے وقت اپنی بیوی کی شرم گاہ کو دیکھنا اولیٰ اور افضل ہے اس لیے اس کی وجہ سے اس کی لذت کو زیادہ مکمل اور بھرپور طریقے سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ (ہدایہ)

کتاب میں اعضائے مخصوصہ کی تصویر شامل نہیں کی گئی تاہم آپ اسے خط لکھ کر ہم سے حاصل کر سکتے ہیں۔

جنسی لحاظ سے حساس حصے

(Erogenous Zones)

ویسے تو عورت اور مرد کا تمام جسم ہی جنسی لحاظ سے حساس ہوتا ہے مگر کچھ مقامات دوسروں سے نسبتاً زیادہ حساس ہوتے ہیں جنسی لطف کے لیے ایک دوسرے کے حساس حصوں سے آگاہی حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔

جنسی لحاظ سے عورت کے حساس حصے

بظر (Clitoris)

ماہرین کے مطابق عورت کے جسم کا حساس ترین حصہ اس کا بظر ہے تاہم کچھ عورتوں کی فرج زیادہ حساس ہوتی ہے بظر عورت کے اعضائے مخصوصہ کے اوپر والے حصے میں جہاں اندرونی لب ملتے ہیں موجود ہوتا ہے یہ مرغی کی کلغی یا مٹر کے دانے جیسا ہوتا ہے اس کا سائز عموماً "1/5 تا "1/4 انچ ہوتا ہے۔ تاہم اس کا سائز چھوٹا، بڑا ہو سکتا ہے بظر کو عورت کی ٹانگیں کھول کر آسانی سے دیکھا جا سکتا ہے اچھی طرح دیکھنے کے لیے اس کے Hood کو ایک طرف کر دیں

بظر کو مشتعل کرنے سے عورت لازماً جنسی عروج حاصل کر لیتی ہے یہ جنسی اشتعال میں اکڑ جاتا ہے مگر جنسی اشتعال کے عروج اور آرگیزم کے بعد سکڑ جاتا ہے۔ بظر کا جنسی لطف کے علاوہ اور کوئی مقصد نہیں چوں کہ یہ فرج سے کافی دور تقریباً ڈیڑھ انچ کے فاصلے پر ہوتا ہے جس کی وجہ سے عام حالات میں مباشرت کے دوران ذکر اس کو ٹچ نہیں کرتا اسے عموماً انگلی سے ہی چھونا اور اور مشتعل کرنا پڑتا ہے۔ بظر کو چھونا فرج کے چھونے سے زیادہ لطف انگیز ہوتا ہے عورت کے جنسی عروج کے بعد یہ بہت حساس ہو جاتا ہے پھر عورت کو اسے چھونا ناپسند ہوتا ہے۔ چھونے سے اسے تکلیف ہوتی ہے تاہم اس کی حساسیت بدلتی رہتی ہے اس کا سب سے حساس حصہ اس کے اوپر والا حصہ ہوتا ہے اگرچہ اسے کے پہلو (Sides) بھی بہت حساس ہوتے ہیں۔

جی سپاٹ G Spot

بظر کے بعد عورت کا دوسرا حصہ جنسی حصہ جی سپاٹ کہلاتا ہے اس کو ایک جرمن ڈاکٹر Earnest Grafen Berg نے 1950ء میں دریافت کیا اور اب یہ اسی کے نام موسوم ہے اگر عورت منہ آسمان کی طرف کر کے بستر کے اوپر لیٹ جائے تو یہ مقام اس کی فرج کے ایک دو انچ اندر فرج کی اوپر والی دیوار میں ہوتا ہے۔ اس کو مشتعل کرنے سے عورت زبردست آرگیزم حاصل کرتی ہے، مگر یہ آرگیزم خود لذتی اور دخول یعنی مباشرت کے آرگیزم سے مختلف ہوتا ہے مگر بہت لطف انگیز۔ یہ عموماً چھوٹے لوبیے کی شکل کا ہوتا ہے مگر رگڑنے سے مشتعل ہو کر دوگنا ہو جاتا ہے تاہم ہر عورت کے جی سپارٹ کے سائز اور مقام میں فرق ہوتا ہے اسے مشتعل کرنے سے عورت کو جھٹکا لگتا ہے، جگہ سوج جاتی ہے

اورعورت کو پیشاب کی خواہش محسوس ہوتی ہے۔ لہذا اسے مشتعل کرنے سے پہلے عورت کو پیشاب کرلینا چاہیے تاہم اگر اشتعال جاری رہے تو 2 منٹ تا 20 منٹ کے مساج کے بعد عورت کو جنسی لطف محسوس ہونے لگتا ہے۔ جی سپاٹ کے آرگیزم سے 54 فیصد عورتیں پانی خارج کرتی ہیں اور 14 فیصد ہمیشہ اخراج کرتی ہیں یہ اخراج بے رنگ ہوتا ہے تاہم اخراج یا بغیر اخراج کے آرگیزم کے لطف میں معمولی فرق ہوتا ہے ایک سروے میں 80 فیصد خواتین نے اسے جنسی لحاظ سے بہت حساس حصہ قرار دیا۔ ایک اور سروے میں 66 فیصد عورتوں نے بتایا کہ ان کو اس جگہ کا علم ہے ہمارے ہاں 99.9 فیصد لوگ جی سپارٹ سے آگاہ نہیں۔ ڈاکٹر Davidson اور اس کے ساتھیوں کا خیال ہے کہ ہر عورت جی سپاٹ رکھتی ہے اور اخراج کی اہل ہے مگر اخراج عموماً دوسرے یا تیسرے آرگیزم میں حاصل ہوتا ہے۔ یاد رہے کہ عورت ایک ہی وقت میں ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کرسکتی ہے مباشرت میں جی سپاٹ تک پہنچنے کے لیے پیچھے سے دخول یعنی Doggy Style زیادہ مناسب ہے جب کہ بعض خواتین خود ہی خاوند کے ذکر کو جی سپاٹ پر رگڑ سکتی ہیں۔

اپنے جی سپاٹ کو تلاش کرنے کے لیے آپ اپنی فرج میں گھڑی کا تصور کریں اس کے 12 بجے ناف پر تصور کریں اور جی سپاٹ 11 بجے اور 1 بجے کے درمیان ہوگا اس کی تلاش کے لیے اپنی انگلیاں فرج میں داخل کرکے اس مقام کو انگلیوں سے دائیں بائیں زور زور سے رگڑیں وہ جگہ سوج جائے گی۔ آپ کو پیشاب کی خواہش ہوگی مگر آپ Rub کرتی جائیں حتیٰ کہ آپ آرگیزم حاصل کرلیں گی اگر رگڑنا جاری رکھیں گی تو ایک سے زیادہ آرگیزم اور اخراج حاصل کرسکتی ہیں۔

فرج (Vagina)

عورت کا تیسرا احساس حصہ اس کی فرج ہے ساری فرج حساس نہیں ہوتی بلکہ اس کا صرف بیرونی تیسرا حصہ ، ایک تا ڈیڑھ انچ حساس ہوتا ہے بعض عورتوں کے فرج کے منہ (Entrance) کی بجائے اس کی دائیں اور بائیں اطراف زیادہ حساس ہوتی ہیں ۔

لب (Labias)

عورت کی اندام نہانی کے لب بھی بہت حساس ہوتے ہیں بیرونی لب جن پر بال ہوتے ہیں کم اور اندرونی سرخ لب زیادہ حساس ہوتے ہیں بعض اوقات اندرونی لبوں کے اشتعال سے بھی عورت آرگیزم حاصل کر لیتی ہے ۔

پستان (Breasts)

عورت کے پستان بھی جنسی طور پر بہت حساس ہوتے ہیں یعنی عورتیں (ایک فیصد) صرف ان کے اشتعال سے بھی آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں پستان چھوٹے بڑے ہوسکتے ہیں مگر چھاتیوں کے سائز کا عورت کی جنسی حساسیت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں ۔ چھوٹی چھاتیاں زیادہ اور بڑی کم حساس ہوسکتی ہیں پستان دیکھنے میں بھی جنسی طور پر بہت پرکشش ہوتے ہیں ان کا سب سے حساس حصہ ان کے نپلز ہوتے ہیں ۔ بہت سی عورتوں کے نپلز اور اندام نہانی کا بلاواسطہ تعلق ہوتا ہے چنانچہ نپلز کو مشتعل کرنا دراصل Value کو مشتعل کرنا ہے ۔ جنسی ہیجان میں نپلز تن جاتے ہیں مگر دودھ پلانے والی عورتوں میں ایسا نہیں ہوتا ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ ایک نپل نسبتاً زیادہ حساس ہوتا ہے عورت کو اس چیز کا علم ہونا چاہیے تا کہ وہ جنسی لطف کے لیے اپنے خاوند کو بتا سکے ۔

سرین (Buttocks)

پستان کے بعد عورت کے سرین بھی کافی حساس ہوتے ہیں ان کو چھیڑنا اور مشتعل کرنا عورت کو پسند ہے یہ دیکھنے میں بھی بہت خوبصورت لگتے ہیں بہت سے مرد صرف ان کو دیکھ کر جنسی طور پر مشتعل ہو جاتے ہیں۔

دوسرے حساس حصے

ناف کے نیچے اور اندام نہانی کے لبوں کے اوپر بالوں والا حصہ بھی بہت حساس ہوتا ہے اسی طرح پیٹ خصوصاً پیٹ کی بائیں طرف ناف اور ناف کے نیچے والا حصہ بھی کافی حساس ہے اس کے علاوہ فرج اور مقعد کے درمیان والا حصہ جنسی طور پر بہت حساس ہے خود مقعد کے اردگرد کے حصے کو مشتعل کرنا بھی بہت سی عورتوں کو پسند ہے۔

جنسی لحاظ سے یہ حصے بھی حساس ہیں

رانیں، خصوصاً ان کا اندرونی حصہ، بازوان کا اندرونی حصہ، گال، ہونٹ، زبان، منہ کا اندرونی حصہ، بغل، کمر، گردن اور اس کا پچھلا اور بائیں طرف کا حصہ، گلا، کان کی لوئیں، کان کی لوؤں کے پیچھے والا حصہ، گھٹنوں کا پچھلا حصہ، ہاتھوں کی انگلیوں کی پوریں، پاؤں کا انگوٹھا اور جلد وغیرہ۔

تازہ ترین ریسرچ

تازہ ترین ریسرچ میں ماہرین نے مزید دو حساس مقامات کی نشاندہی کی ہے یو سپاٹ یعنی پیشاب کی نالی کا اگلا سوراخ (Urethral Opening) ایکس سپاٹ یعنی بچہ دانی کا منہ (Cervix)۔

جنسی لحاظ سے مردوں کے حساس حصے

مردوں کا سب سے حساس حصہ اس کا ذکر ہے خصوصاً ذکر کا اگلا حصہ یعنی حشفہ (Glans) جسے ذکر کی ٹوپی بھی کہا جاتا ہے حشفہ کا چاروں طرف والا حصہ یعنی اس کے کنارے حشفہ سے بھی زیادہ حساس ہیں۔ اس طرح حشفہ کے نیچے والی جھلی جو حشفہ اور ذکر کی شافٹ کو ملاتی ہے بھی بہت حساس ہوتی ہے ذکر کا سوراخ بھی بہت حساس ہے۔

ذکر کے بعد مرد کے خصیے (Testicles) اور خصیوں اور مقعد کے درمیان والی جگہ بھی جنسی طور پر بہت حساس ہے مقعد خود بھی بہت حساس ہے مقعد کے اردگرد کا حصہ بھی کافی حساس ہے پراسٹیٹ کو مردانہ جی سپاٹ کہا جاتا ہے۔ اس کو بلاواسطہ چھوا نہیں جا سکتا اس کو چھونے کے لیے مقعد کے اندر انگلی داخل کرنی پڑتی ہے یا پھر باہر سے چھونے کے لیے خصیوں اور مقعد کے اندر انگلی داخل کرنی پڑتی ہے یا پھر باہر سے چھونے کے لیے خصیوں اور مقعد کے درمیان والی جگہ کو زور سے دبایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ مرد کے کان، منہ، گردن، گلا، کندھا خصوصاً بایاں کندھا، کالر، بون کی نیچے والی جگہ نیپلز، ناف، ریڑھ کی ہڈی کا نچلا حصہ، رانوں کا اندرونی حصہ، ہاتھ اور پاؤں کے تلوے اور پاؤں کے انگوٹھے وغیرہ بھی جنسی طور پر کافی حساس ہیں۔

میاں بیوی کو شادی کے ابتدائی دنوں میں ہی ایک دوسرے کے جنسی لحاظ سے حساس حصوں سے آگاہی حاصل کر لینی چاہیے اس سلسلہ میں کھل کر بات کی جائے چوں کے عورت کو جنسی عروج تک پہنچنے یعنی آرگیزم حاصل کرنے کے لیے مرد کی نسبت بہت زیادہ وقت کی ضرورت ہے لیکن اگر خاوند اس کے حساس ترین حصوں کو مشتعل کرے تو وہ بھی جلد آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔

اس کے لیے ضروری ہے کہ پہلے عورت اپنے پورے جسم کو مختلف انداز سے Explore کرے مثلاً چھونا، سہلانا، تھپتھپانا، بھینچنا، کاٹنا، مساج کرنا، چومنا، چاٹنا وغیرہ اور جانے کہ اس کا کونسہ حصہ کس طرح جنسی طور پر جلد مشتعل ہوتا ہے اور پھر اپنے میاں کو بتائے کہ وہ اسے کس طرح مشتعل کرے تا کہ وہ بھی جلد آرگیزم حاصل کر لے۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ خاوند بیوی کے سارے جسم کو مختلف انداز سے Explore کرے، مثلاً چھوئے، سہلائے، تھپتھپائے، مساج کرے، چومے، چاٹے، بھینچے، کاٹے، مارے وغیرہ اس دوران میں بیوی اپنی پوری توجہ اپنے احساسات پر مرکوز کرے اور میاں کو بتائے کہ وہ اس کے کس حصے کو کس طرح مشتعل کرے۔ اسے بتائے کہ اسے (بیوی) کہاں کیا کرنا اچھا لگتا ہے پھر جب میاں وہی کچھ کرے گا تو وہ ازدواجی خوشیوں سے بھرپور لطف اٹھائے گی ماہرین کا خیال ہے بھرپور ازدواجی خوشیوں کے لیے خاوند کا بیوی کے جسم کو دیکھنا اور جاننا بہت ضروری ہے۔

بیوی کا اپنے جسم کا جاننا

اس مشق کے لیے 30 منٹ سے لے کر 60 منٹ ایک ہفتہ کے لیے روزانہ مختص کریں کوشش کریں کہ اس دوران کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے اپنے کمرے میں چلی جائیں کمرے کا درجہ حرارت معتدل ہو، نہ گرمی ہو نہ سردی اپنے سارے کپڑے بھی اتار لیں۔ ایک بڑے آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنے جسم کا اچھی طرح جائزہ لیں مختلف حصوں کو دیکھیں کہ کیسے لگ رہے ہیں اپنے خاوند کی نظر سے دیکھیں 10 منٹ کے بعد اپنے سارے جسم پر انگلیاں پھیریں نوٹ کریں کہ کیسا لگتا ہے

چھونے کے انداز کو بدلیں کبھی ہلکا کبھی سخت ، کبھی تیز اور کبھی سست اپنی انگلیاں اپنے بازوؤں ، ٹانگوں اور پیٹ وغیرہ پر پھیریں ۔ ساری جلد پر ہاتھ پھیریں رانوں کی اندرونی جانب کی جلد اور پاؤں کے تلوؤں کا موازنہ کریں اسی طرح ہونٹ ، کان ، سینہ اور سرین وغیرہ کی حس کا موازنہ کریں ۔ جسم کو اس طرح چھوئیں کہ لطف اندوز ہوں جسم کے مختلف حصوں کو سہلائیں تھپتھپائیں ، بھینچیں ، مساج کریں چومیں وغیرہ مثلاً پستان پر مختلف انداز سے ہاتھ پھیریں ۔ دونوں ہاتھوں سے ان کو بھینچیں ، ہتھیلی سے مساج کریں نپلز کے گرد انگلیاں پھیریں انگوٹھے اور انگلی سے نپلز کو مسلیں ، دبائیں اور ان احساسات کے فرق کو نوٹ کرتی جائیں ۔ اس طرح کولہوں پر ہاتھ پھیریں ان کو علیحدہ علیحدہ ہاتھوں میں پکڑیں ، زور سے بھینچیں ان پر ضرب لگائیں تھپڑ اور مکے ماریں ان دونوں کے درمیان انگلی پھیریں اور مختلف احساسات کو نوٹ کریں نوٹ کریں کہ آپ کو کیا اچھا لگا ۔ ناف کے نیچے والے حصے ، جہاں بال ہوتے ہیں (Pubic Area) کو مختلف انداز سے مشتعل کریں نرم اور سخت ہاتھ پھیریں اس حصے کو آٹا گوندھنے کی طرح زور سے دبائیں اسے ہاتھ میں پکڑ کر بھینچیں اب اندام نہانی کی طرف آ جائیں اوپر والے حصہ میں جہاں بیرونی لب ملتے ہیں ، بظر کے اوپر والے حصے کو دبائیں ، بھینچیں احساسات کے فرق کو نوٹ کریں ۔

اب سرین کے بل زمین پر بیٹھ جائیں ، فرش ٹھنڈا نہ ہو منہ روشنی کی طرف ہو پاؤں فرش پر ہوں ، گھٹنے اٹھے ہوئے اور ٹانگیں کھلی ہوں پہلے آئنہ کی مدد سے اعضائے مخصوصہ کا سرسری جائزہ لیں پھر چکنی انگلی سے بیرونی لبوں کو اور پھر اندرونی لبوں کو مختلف انداز سے چھوئیں ۔ چھیڑیں ، دائیں اور بائیں دونوں طرف کے لبوں کے احساسات کا موازنہ کریں فرج کے اندر دو انگلیاں ڈال کر جی سپاٹ کو تلاش کریں

اس کو مشتعل کریں فرج کے بیرونی حصے کو مختلف انداز سے مشتعل کریں۔ فرج کے دائیں بائیں حصوں کے احساسات کو چیک کریں اب بظر پر متوجہ ہوں پہلے اس کی شافٹ کو مختلف انداز سے ہر طرف چھوئیں۔ مشتعل کریں اور احساسات کے فرق کو نوٹ کریں ممکن ہے کہ دائیں ہاتھ والی عورت کے بظر کا دایاں حصہ بائیں حصے سے 10 گناہ زیادہ حساس ہو اب بظر کے Tip کی طرف آئیں اس کی ٹوپی کو ایک طرف کر کے اس کو مختلف انداز سے مشتعل کریں کبھی آہستہ کبھی تیز کبھی کچھ نرمی سے کبھی زور اور سختی سے بظر کے مختلف حصوں کا مساج کریں۔ نیچے بنیاد سے لے کر اوپر چوٹی تک اور پھر احساسات کے فرق کو نوٹ کریں اکثر عورتوں کی Tip سب سے زیادہ حساس ہوتی ہے آپ اپنی حساسیت جانیں اس طرح سارے جسم کے حساس حصوں کی حساسیت کے فرق کو نوٹ کریں اور جانیں کہ آپ کو کس حصہ کو کس انداز سے مشتعل کرنا زیادہ لطف دیتا ہے۔ ایک ہفتہ کی مشق کے بعد آپ جان لیں گے کہ آپ کے کس حصہ کو کس طرح مشتعل کیا جائے کہ آپ جلد جنسی عروج یا آرگیزم حاصل کرلیں اس مشق کے دوران آپ بہت سی دلچسپ دریافتیں کریں گی تاہم جنسی احساسات کے لحاظ سے ہر عورت دوسری سے مختلف ہے۔ بعض اوقات تو ایک ہی عورت کے جسم کے مختلف حصوں کی حساسیت بدلتی رہتی ہے مثلاً آج بظر کی دائیں طرف زیادہ حساس ہے تو کل بائیں طرف زیادہ حساس ہوگی اپنے ان مختلف احساسات کا اچھی طرح تجربہ کریں اور ان کو نوٹ کرلیں اور پھر اپنے خاوند کو بتائیں تاکہ وہ آپ کی ازدواجی زندگی کو زیادہ خوشگوار بنا سکے۔

اس طرح آپ اپنے خاوند کے بھی مختلف حصوں کو خصوصاً ذکر کے مختلف حصوں، خصیوں اور خصیوں اور مقعد کے درمیان والی جگہ کو مختلف انداز سے مشتعل کریں اور پوچھیں کہ اسے کیا اچھا لگا یہ جان کر آپ اسے بھی بھرپور جنسی لطف مہیا کر سکیں گی۔

مباشرت کے آداب

سامان:

بغیر بازو کے کرسی، کشن والی سخت بستر، سخت میٹرس، دو تکیے سخت مباشرت کے وقت کمرے کے نیچے رکھنے کے لیے، دو نرم سونے کے لیے چکناہٹ کوئی اچھی کولڈ کریم پانی میں حل ہونے والی جیلی، بادام روغن تیل کو کونٹ یا زیتون، ویزلین اور پیٹرولیم جیلی ہرگز استعمال نہ کریں۔ یہ فرج میں جا کر جم جاتی ہیں جس سے انفکشن کا خطرہ ہوتا ہے صفائی کے تین کپڑے ہوں ایک موٹا اور بڑا نیچے بچھانے کے لیے، باقی دو میاں بیوی کے لیے۔

مباشرت سے بھرپور لطف اندوز ہونے کے لیے مندرجہ ذیل کا خیال رکھنا مفید ہوگا۔

1۔ بہتر ہے کہ مباشرت کا دن پہلے سے طے شدہ ہو یا میاں بیوی ایک دوسرے کو واضح اشارے دیں کہ آج جنسی عمل کا پروگرام ہوگا ویسے تو کوئی بھی دن ہوسکتا ہے مگر اسلام میں جمعہ کے دن غسل کی فضیات ہے یعنی مباشرت جمعرات کی رات یا جمعہ سے پہلے کرنا افضل ہے۔ حدیث نبوی ﷺ ہے کے جو کوئی جمعہ کے دن (اپنی بیوی کے لیے) غسل کا سامان کرے اور خود غسل کرے تو اس کے لیے ہر قدم سال بھر کے عمل کا بدلہ ہے گویا وہ سال بھر روزے سے رہا اور ان کی راتوں میں قیام کیا۔ (مشکوۃ)

ایک دوسری حدیث میں ارشاد ہے: جو کوئی جمعہ کے دن جنابت کا غسل کرتا ہے پھر (جمعہ کی نماز کے لیے) سویرے نکلتا ہے تو گویا اس نے اونٹ کی قربانی پیش کی۔ (بخاری)

بہتر ہے کہ اگلے دن چھٹی ہوتا کہ آرام کیا جا سکے۔

2۔ مباشرت کسی بھی وقت کی جاسکتی ہے دن ہو یا رات، تاہم نبی کریم ﷺ اکثر رات کے پچھلے پہر وتر کی نماز ادا کرنے کے بعد مباشرت فرماتے تھے اس وقت فرد عموماً زیادہ پرسکون ہوتا ہے اور جلد منزل نہیں ہوتا۔

3۔ جنسی عمل کے لیے باقاعدہ تیاری کی جائے خاوند گھر جلد آجائے بیوی بھی کام جلد ختم کر لے بچوں کو سلا دے میاں بیوی تھکے ہوئے نہ ہوں جسمانی اور ذہنی طور پر پرسکون ہوں خوف، پریشانی اور تھکاوٹ وغیرہ میں مباشرت نہ کی جائے اس صورت میں فرد بھرپور لطف اندوز نہیں ہوتا۔ اس شام کو کھانا کم اور جلد کھالیا جائے غذا زود ہضم ہو یعنی مباشرت کے وقت پیٹ بھرا ہوا نہ ہو۔

4۔ کمرہ ایسا ہو جہاں سے آوازیں، دوسرے کمروں تک نہ پہنچ سکیں مباشرت کے دوران فرد جنسی ہیجان میں آوازیں نکالتا ہے نئے شادی شہد جوڑے میں اس کا خوف ہوتا ہے کہ ان کی آوازیں لوگ نہ سن لیں یہ خوف ان کے جذبات کو سرد کر دیتا ہے اس صورت میں ہلکی پھلکی موسیقی لگائی جاسکتی ہے تاکہ آوازیں باہر نہ جائیں۔ کمرے کا درجہ حرارت مناسب ہو نہ گرمی ہو نہ سردی یعنی جگہ پرسکون ہو، شور غل اور مداخلت سے محفوظ فون اتار دیں ورنہ فون کی گھنٹی آپ کے جذبات کو ایک دم سرد کر دے گی۔

5۔ دونوں میاں بیوی کے جسم صاف ستھرے اور ہر قسم کی بو سے پاک ہوں بہتر ہے کہ شام کو غسل کر لیا جائے اگر باتھ روم بیڈ روم کے ساتھ ہو تو مباشرت سے ایک گھنٹہ پہلے دونوں اکٹھے ایک دوسرے کو غسل دیں مقصد میل اتارنا نہیں بلکہ اس سے ایک دوسرے کے لمس سے لطف اندوز ہونا ہے۔ برش کر لیا جائے تاکہ منہ سے بو نہ آئے۔

خاوند کی پسند کے مطابق ہلکا سا میک اپ کریں عموماً مردوں کو زیادہ میک اپ پسند نہیں ہوتا اس سلسلے میں آپ خاوند سے پوچھ سکتی ہے کہ اس کو کیا اچھا لگتا ہے۔ ہمارے ہاں عجیب ستم ظریفی ہے کہ شروع میں تو بیویاں ان چیزوں کا خیال کرتی ہیں مگر چند برس گزرنے کے بعد وہ لباس اور جسمانی صفائی کا زیادہ خیال نہیں رکھتیں۔ گھر میں اکثر اوقات ان کے کپڑے گندے ہوتے ہیں ہاتھوں سے پیاز اور ادرک کی بو آرہی ہوتی ہے جسم پسینہ کی بو سے لبریز ہوتا ہے یہ سب چیزیں مرد کے جنسی جذبات کو سرد کرنے کے لیے کافی ہوتی ہیں۔ عورت اس رویے کی وجہ سے اپنی کشش کھودیتی ہے مگر یہی عورتیں جب بازار میں جائیں گی تو نہادھو کر بن سنوار کر جائیں گی حالانکہ عورت کی شکل و صورت لباس اور جسم کو ہمیشہ خاوند کے لیے پرکشش ہونا چاہیے۔ اس کے لیے عورت کو شعوری کوشش کرنی چاہیے حدیث نبوی ﷺ ہے جس کا مفہوم یہ ہے کہ بیوی ظاہری شکل وصورت میں ایسی ہو کہ خاوند دیکھے تو خوش ہو جائے لباس کے علاوہ بیوی کے چہرے پر مسکراہٹ ہو۔

9۔ مباشرت سے پہلے ایک دوسرے کے کپڑے اتارنا بھی ایک لطف انگیز مرحلہ ہے لہذا عورت کا ازار بند اور برا کے ہک اس قسم کے ہوں جسے خاوند آسانی سے کھول سکے ورنہ بصورت دیگر آزار بند اور برا کو اتارتے اتارتے اس کے جذبات سرد پڑ جائیں گے۔

10۔ مباشرت فرج میں ہوگی عورت کا خیال ہوتا ہے کہ مرد کو علم ہوتا ہے کہ ذکر داخل کب کرنا ہے جب کہ مرد کو علم نہیں ہوتا لہذا جب عورت کے جنسی جذبات عروج پر ہوں تو وہ میاں کو داخل کرنے کا اشارہ کرے اس کے ساتھ ہی دخول میں میاں کی مدد کرے تا کہ خاوند کو دخول میں دقت نہ ہو۔

اس کے لیے عورت کا ذکر کو ہاتھ سے پکڑ کر فرج میں داخل کر سکتی ہے یا اپنے دونوں لب اچھی طرح کھول دے تا کہ خاوند کا ذکر کو آسانی کے ساتھ داخل کر سکے ہمارے ہاں چوں کہ بیویوں کو اس بات کا علم نہیں لہذا وہ دخول میں خاوند کی مدد اور رہنمائی نہیں کرتیں جس کی وجہ سے بہت سے خاوند رہنمائی کی عدم موجودگی میں آسانی سے دخول نہیں کر پاتے اور اس کوشش میں باہر ہی منزل ہو جاتے ہیں یہ چیز بیوی کے لیے شدید فرسٹریشن اور خاوند کے لیے شرمندگی کا باعث ہوتی ہے۔

11۔ ماہرین کا خیال ہے کہ جب تک آپ دونوں کے پاس جنسی عمل سے لطف اندوز ہونے کے لیے کافی وقت نہ ہو اس کی کوشش نہ کی جائے اس کے لیے آپ کے پاس کم از کم ایک گھنٹے کا وقت ہو تب آپ محبت کے کھیل (فور پلے) اور مباشرت سے بھر پور انداز میں لطف اندوز ہو سکیں گی عورت کو تو جنسی عمل کے لیے تیار ہونے میں ہی آدھ گھنٹہ لگ جاتا ہے۔

12۔ جیسے کہ پیچھے بتایا جا چکا ہے کہ مباشرت صرف فرج میں ہوگی مقعد میں قطعاً حرام ہے حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ آنحضرت ﷺ نے فرمایا جو شخص اپنی عورت کی مقعد میں بدفعلی کے وہ ملعون ہے۔ خدا اس کی طرف نظر رحمت و شفقت سے نہیں دیکھتا (ترمذی، ابوداؤد) بدقسمتی سے ہمارے ہاں بھی اب کچھ خاوند یہ حرکت کرتے ہیں میرے پاس ایسے کئی کیس آئے۔ لہذا اس صورت میں بیوی کو کبھی بھی خاوند کو اس عمل کی اجازت نہ دینی چاہیے ورنہ وہ خود بھی گناہ گار ہوگی اگر کبھی غلطی سے ایک آدھ بار ہو جائے تو صرف نظر کریں۔ بصورت دیگر پہلے اپنے خاوند کو سمجھائیں ورنہ اس معاملے کو دونوں خاندانوں کے سامنے پیش کریں اس طرح اسلام میں حیض و نفاس کے دوران بھی مباشرت سے منع کیا گیا ہے۔ چنانچہ ارشاد ہے ''حیض میں عورتوں سے بچو ان سے قربت نہ کرو جب تک وہ پاک نہ ہو لیں تو جب پاک ہو جائیں تو ان کے پاس اس جگہ آؤ جس کا اللہ نے تم کو حکم دیا ہے۔ (البقرہ 222) حیض میں مباشرت نہ کرنے والی خواتین عموماً رحم کے کینسر سے محفوظ رہتی ہیں۔

13۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ سمجھدار عورت کو چاہیے کہ ایک الگ کپڑا فارغ رکھے جب اس کا شوہر مباشرت سے فارغ ہو جائے تو اسے اس کو تھما دے جس سے وہ اپنی صفائی کر سکے پھر عورت اپنی صفائی خود کرے۔ اگر ان کے کپڑوں میں جنابت کا کوئی اثر نہ پہنچا ہو تو وہ ان کپڑوں میں نماز پڑھ سکتے ہیں۔ (المفتی)

14۔ بیوی اپنے خاوند کو بتائے کہ اللہ کے نبی کریم ﷺ نے فوری طور پر مباشرت سے منع فرمایا ہے کہ کیوں کہ عورت کو جنسی طور پر تیار ہونے کے لیے کچھ وقت چاہیے (زاد المعاد) یعنی مباشرت فوراً شروع نہیں کر دینی چاہیے ورنہ آپ اس عمل سے لطف اندوز نہ ہوں گی۔

15۔ مباشرت سے پہلے دونوں یہ دعا پڑھیں "بسم اللہ اللھم جنبنا الشیطان وجنب الشیطان ما رزقتنا" (یا اللہ عزوجل ہمیں شیطان سے محفوظ رکھ اور اس کو بھی (شیطان سے محفوظ رکھ) جو تو ہمیں عطا فرمائے)۔ (بخاری شریف)

16۔ ایک مباشرت کے بعد اگر دوسری بار مباشرت کرنی ہو تو افضل یہ ہے کہ غسل کر لیا جائے یا پھر وضو کر لیا جائے تیمم بھی کیا جا سکتا ہے۔ یا صرف اعضائے مخصوصہ کو دھو لیا جائے اور غسل صبح کر لیا جائے لیکن کچھ کھانے سے پہلے وضو کرنا سنت ہے۔

17۔ جونہی خاوند کا ذکر بیوی کی فرج میں داخل ہو جائے تو دونوں پر غسل واجب ہو جاتا ہے چاہے خاوند منزل ہو یا نہ ہو۔

محبت کا کھیل

(Foreplay)

جدید ریسرچ محبت کے کھیل کو بہت زیادہ اہمیت دیتی ہے کہا جاتا ہے کہ جنسی عمل میں سب سے زیادہ لطف انگیز چیز محبت کا کھیل ہے جب کہ مباشرت تو لطف کا خاتمہ ہے ۔ اللہ کے نبی کریم ﷺ نے 14 سو سال پہلے ہی جنسی کھیل سے پہلے مباشرت سے منع فرمایا ۔ یعنی مباشرت فوراً شروع نہ کی جائے (زادالمعاد) واضح رہے کہ بوس و کنار سے نہ وضو ٹوٹتا ہے اور نہ ہی روزہ ۔ (ابوداؤد ، نسائی ، احمد ، بخاری ، مسلم)

فطری طور پر مرد جنسی طور پر بہت جلد بیدار ہو جاتا ہے اور فوراً مباشرت کے لیے تیار ہو جاتا ہے اور دو تین منٹ میں انزال حاصل کر لیتا ہے اس طرح اس کا سارا عمل تین چار منٹ میں مکمل ہو جاتا ہے ۔ اس کے برعکس عورت کے جنسی جذبات جلد بیدار نہیں ہوتے جنسی بیداری کے لیے اس کو مرد کی نسبت 10 گناہ زیادہ وقت کی ضرورت ہے یعنی عورت کو جنسی بیدار اور آرگیزم حاصل کرنے تک کم از کم 30 منٹ کی ضرورت ہے ۔ جنسی بیداری کے لیے عورت کو کم از کم 20 منٹ چھیڑ چھاڑ ، اشتعال اور محبت کے کھیل کی ضرورت ہے چوں کہ ہمارے ہاں مرد و خواتین اس حقیقت سے آگاہ نہیں جس کی وجہ سے خواتین کی بہت بڑی تعداد جنسی لطف سے محروم ہو کر جنسی دلچسپی کھو دیتی ہیں ۔

عورت اپنے سارے جسم کو چھونا پسند کرتی ہے وہ چاہتی ہے کہ پہلے اس کے کم حساس حصوں کو چھوا جائے ،

پھر زیادہ حساس حصوں کو مشتعل کیا جائے اور آخر میں حساس ترین حصوں کو جب کہ مرد چاہتا ہے کہ سب سے پہلے اس کے حساس ترین حصوں کو چھوا جائے۔ دوسری طرف اگر مرد کے حساس ترین حصوں کو جلد مشتعل کیا جائے تو وہ جلد انزال کے قریب پہنچ جاتی ہے اور پھر اگر وہ منزل ہو جائے تو عورت عموماً آرگیزم حاصل نہیں کر پاتی اور وہ بھرپور جنسی لطف سے محروم رہتی ہے محبت کا طویل کھیل دراصل عورت کی ضرورت ہے مرد کی نہیں۔

مرد چوں کہ پہلے ہی جنسی طور پر تیار ہوتا ہے لہذا اسے بیوی کو تیار کرنے کے ساتھ اپنے آپ کو بھی کنٹرول کرنا ہوتا ہے (اس سلسلے میں بیوی بھی مدد کرسکتی ہے جس کا ذکر آگے ہوگا) لہذا فور پلے میں دونوں میاں بیوی کی زیادہ تر توجہ بیوی کے جنسی جذبات کو بیدار کرنے کی طرف ہو۔ بیوی اس سلسلے میں خاوند کو زبانی یا اشاروں سے بتائے وہ اس کے کن حصوں کو کس طرح مشتعل کرے یا پھر وہ میاں کا ہاتھ پکڑ کر اس کی رہنمائی کرے کہ وہ کہاں کیا کرے تا کہ اس (بیوی) کے جذبات جلد بیدار ہو جائیں خاوند کے ساتھ بیوی خود بھی اپنے جذبات کو مشتعل کرسکتی ہے۔ بلکہ بہتر طور پر کرسکتی ہے کیوں کہ وہ اپنے جسم کو خاوند سے زیادہ بہتر جانتی ہے ہمارے ہاں فور پلے میں عموماً مرد ہی فعال کردار ادا کرتا ہے جب کہ عورت غیر فعال رہتی ہے یہ چیز مرد کو بہت ناگوار گزرتی ہے چنانچہ عورت کو بھی خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے فور پلے میں فعال کردار ادا کرنا چاہیے۔

مرد کو یہ بات بہت پسند ہے کہ اس کے جسم کے زیادہ حساس حصوں کا ذکر وغیرہ کو مشتعل کیا جائے مگر چوں کہ مرد اپنی جسمانی ساخت کی وجہ سے پہلے ہی جنسی طور پر بیدا ہوتا ہے لہذا اگر بیوی اس کی پسند کے مطابق اس کے حساس ترین حصوں کو مشتعل کرے گی تو

وہ بہت جلد انزال کے قریب پہنچ جائے گا، اس کو کنٹرول کرنا اس کے لیے بہت مشکل ہوگا۔ لہذا آپ اپنے میاں کی پسند کے برعکس پہلے اس کے کم حساس حصوں کو مشتعل کریں اور پھر آخر میں زیادہ حساس حصوں کو تاکہ فورپلے لمبا ہوسکے اور اس دوران آپ کے جنسی جذبات بھی پوری طرح مشتعل ہوجائیں۔

فورپلے میں سب سے پہلے کپڑوں سمیت ایک دوسرے کے جسم پر ہاتھ پھیریں اس سے بغل گیر ہوں گلے لگیں، پیار سے چمٹیں، سینے سے لگائیں، بھینچیں اور لپٹ جائیں وغیرہ ایک معقول وقت بوس و کنار پر صرف کریں۔ خاوند کے منہ کے اندر Kiss کریں اس کے رخساروں کو چومیں اس کے دونوں ہونٹ اپنے ہونٹ میں لیں اور چوسیں مرد کے نیچے والے ہونٹ اور ذکر کا آپس میں بلاواسطہ تعلق ہوتا ہے۔ خصوصاً اس کو آہستہ آہستہ چبائیں، کاٹیں ان کے گرد زبان پھیریں پپوٹے، کان کی لوئیں، گردن کے اگلے اور پچھلے حصہ کو چومیں، مساج کریں، ہونٹوں سے چبائیں، کاٹیں، ٹھوڑی کے نیچے گلے کے بالکل درمیان میں نیچے کالر بون تک کا حصہ بہت حساس ہوتا ہے اس پر زبان پھیریں، اس کو چومیں میاں کو بہت لطف آئے گا وہ بھی ایسا ہی کرسکتا ہے جس سے آپ لطف اندوز ہوں گی۔

ایک دوسرے کے کپڑے اتاریں، اپنے اپنے بھی اتارے جاسکتے ہیں بہتر یہ ہے کہ تنوع کے لیے کبھی خود اتاریں کبھی ایک دوسرے کے اتاریں اب پھر اس کے سارے جسم پر ہاتھ پھیریں انگلیوں کی پوروں سے اس کے پورے جسم کو Explore کریں۔ اس کے سر کے بالوں میں پیار سے انگلیاں پھیریں اس کے سینے پر ہاتھ پھیریں نپلز کو چھیڑیں ان کے گرد زبان پھیریں

ان کو چوسیں، کاٹیں، میاں کی رانوں کے اندرونی حصوں کو چھوئیں، تھپتھپائیں، چومیں خصوصاً جہاں ران اور دھڑ ملتے ہیں وہاں زبان پھیرنا مرد کو بے حد پسند ہے۔ یہ اسے بہت لطف دیتا ہے اس کے پورے جسم پر بوسوں کی بارش کر دیں مرد کی بغل بھی ایک حساس حصہ ہے اس کا بازو اوپر اٹھائیں وہاں ہاتھ سے تھپتھپائیں، ناخنوں سے پیار سے کھرچیں وہاں زبان کو گولائی میں پھیریں یہ مرد کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔ بغلوں کی خوشبو سے آپ بھی لطف اندوز ہو سکتی ہیں اگر آپ کو یہ بو ناپسند ہو تو وہاں اپنی پسند کا پرفیوم چھڑک لیں مرد کے سرین خصوصاً اس کے تھوڑا نیچے والا حصہ بھی حساس ہے۔ سرین کو چھوئیں، ٹٹولیں، سہلائیں، چٹکی لیں اور پیار سے تھپتھپائیں اپنے ہونٹوں کو چکنا کر لیں اور پھر سرین کے نیچے والے زیادہ حساس حصے پر ہونٹوں سے انگریزی کا 8 بار بار بنائیں۔ یہ مرد کے لیے بہت لطف انگیز ہے اس حصہ پر زبان پھیرنا بھی مرد کو اچھا لگتا ہے مباشرت میں جب میاں اوپر ہو تو اس کی سرین کو پکڑیں اور ایک ردھم کے ساتھ زور زور سے بھینچیں خصوصاً میاں کے جھٹکوں کے ساتھ اور جب وہ انزال کے قریب ہو تو اس حساس جگہ کو اپنے ناخنوں سے کھرچیں۔

مرد کے بعض جسمانی حصے چھونے اور دبانے سے مرد کو بہت لطف ملتا ہے مثلاً ہتھیلیوں کے بالکل درمیانی حصے کو مسلسل زور سے انگوٹھے سے دبانا، ٹخنوں کے نیچے گڑھوں کو انگلیوں کی پوروں سے دبائیں اور کچھ دیر دبائے رکھیں اس کے علاوہ آرام سے مساج بھی کیا جا سکتا ہے پاؤں کے انگوٹھے کے ساتھ والی انگلی کے نیچے اپنے ہاتھ کا انگوٹھا رکھیں اسے دبائے رکھیں اور تھپتھپائیں ویسے مرد کے لیے پورے پاؤں کی مالش بھی لطف انگیز ہے۔

مرد کے پاؤں کا انگوٹھا بہت حساس ہے بعض ماہرین کا خیال ہے کہ یہ مرد کے جنسی اعضا کی طرح حساس ہے انگوٹھے کے گر زبان پھیرنا اسے چوسنا مرد کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔ دونوں انگوٹھوں کو باری باری چوسیں اور زبان پھیریں مرد کے لیے کاٹنا بھی بہت لطف انگیز ہے لہذا بوس و کنار کے ساتھ جسم کے مختلف حصوں مثلاً گردن، کان نپلز اور رانوں کے اندرونی حصوں وغیرہ کو ہونٹوں اور دانتو سے پیار سے چبانا، دبانا اور کاٹنا وغیرہ مرد کے لیے پرلطف ہوتا ہے۔

ہاتھوں کے علاوہ کسی بھی نرم اور ملائم چیز سے مساج کرنا مردوں کو پسند ہے یہ چیزیں جنسی جذبات کا بھڑکاتی ہیں کوئی سلکی کپڑا خصوصاً ساٹن، سلک وغیرہ لیں اور اس سے خاوند کے جسم کا مساج کریں اس کے علاوہ خوشبودار تیل سے مساج کرنا بھی لطف انگیز، خصوصاً اپنے پستانوں سے اس کے جسم کے مختلف حصوں کا مساج کریں خصوصاً خاوند کا سینہ اور پشت وغیرہ اس کے سینے سے لپٹ جائیں اس کو سامنے سے اور پیچھے سے خوب محبت سے بھینچیں ظاہر ہے یہ سب کچھ کپڑوں کے بغیر ہوگا۔

اپنے ننگے جسم کو اپنے خاوند کے جسم کے ساتھ رگڑیں اس کے کئی طریقے ہو سکتے ہیں مثلاً سامنے سے بغل گیر ہو کر اپنے پستان کو میاں کے سینے کے ساتھ رگڑیں، ساتھ ہی اپنی ٹانگیں اور رانیں اس کی رانوں کے ساتھ رگڑیں۔ اعضائے مخصوصہ کو اس کے جسم کے ساتھ رگڑیں، اپنے میاں کے ساتھ پیچھے سے لپٹ جائیں، اپنی چھاتیوں سے اس کی کمر کا مساج کریں، ساتھ ہی گردن کو چومیں، کاٹیں ہاتھ اس کے سینے پر پھیریں، اس کے نپلز کو انگلی اور انگوٹھے میں لے کر پیار سے مسلیں، میاں کے لیے پرلطف ہے۔

خاوند بستر کے کنارے بیٹھے، اس کے سامنے فل سائز کا آئینہ ہو آپ اس کے پیچھے ٹانگیں کھول کر اس طرح بیٹھیں کہ آپ کی ٹانگیں اس کے دونوں طرف ہوں اس کے ساتھ اس طرح جڑ کے بیٹھیں کہ آپ کی ناف کے نیچے والا حصہ اس کے نیچے والے حصہ کو پریس کرے۔ آپ کے پستان اس کی کمر کو پریس کریں اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح چکنا کر لیں اور اس کے سینے پر پھیریں اور انگلیاں اس کے نپلز کو چھوئیں اور مشتعل کریں کچھ دیر کے لیے انگلیوں کو کچھ نیچے لے جائیں اور پیٹ کے نچلے حصہ پر پیار سے پھیریں پھر مزید نیچے جا کر ذکر کو مشتعل کریں۔ پھر اور نیچے خصیوں کو چھیڑیں اور مشتعل کریں ان کو تھوڑا سا دبائیں ذکر کی شافٹ پر ضرب لگائیں اس کے ساتھ ساتھ اپنے جسم کو اس کی کمر کے ساتھ مزید پریس کریں اور رگڑیں جب کہ خاوند یہ سب کچھ آئینہ میں دیکھے یہ خاوند کے لیے نہایت لذت آمیز ہے۔

مردوں کے خصیے (Testicles) جنسی لحاظ سے بہت حساس ہوتے ہیں مردوں کے لیے ان کو چھونا، چھیڑنا، سہلانا، بوسہ لینا وغیرہ بہت لطف انگیز ہے ان کو کئی طرح سے مشتعل کیا جا سکتا ہے۔ خصیوں کو بہت احتیاط سے انگوٹھے اور ساتھ والی انگلی سے بالکل اوپر (جڑ) سے پکڑیں دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی کو چکر کی صورت میں ان کے نچلے حصے پر ہلکا ہلکا پھیریں اور رگڑیں مردوں کے خصیوں اور مقعد کے درمیان والی جگہ عورت کے جی سپاٹ کی طرح حساس ہے۔ مرد کی لطف انگیزی کے لیے ایک ہاتھ سے اس کے ذکر کو مشتعل کریں اور دوسرے ہاتھ سے اس جگہ کو مختلف انداز مثلاً بند مٹھی (Knuckles) اور ہتھیلی کے نچلے حصے وغیرہ سے بار بار دبائیں۔ دونوں سرین کے درمیان انگلی پھیرنا اور مقعد کو چاروں طرف سے گولائی میں انگلی سے مشتعل کرنا مرد کے لیے بہت پر لذت ہے۔

جنسی طور پر مرد کا حساس ترین حصہ اس کا ذکر ہے اس کو چھونا اور مشتعل کرنا مرد کے لطف میں ڈرامائی طور پر اضافہ کرتا ہے مگر خواتین کو اس چیز کا احساس نہیں ہمارے ہاں تقریباً ساری بیویاں اس کے ہاتھ لگاتے ہوئے ڈرتی یا شرماتی ہیں ۔ اگر آپ کو یہ بہت اچھا نہیں لگتا تو اپنے جسم کو خاوند کی پیڑو کی ہڈی کے ساتھ پریس کریں تاہم خاوند چاہتا ہے کہ اس کی بیوی اس کے ذکر کو چھیڑے ، مشتعل کرے مگر وہ اس سے دور رہتی ہے جس کی وجہ سے وہ جھنجھلاہٹ کا شکار ہو جاتا ہے ۔ خاوند کی محبت جیتنے کے لیے اسے اپنا Fan بنانے کے لیے اور اس سے بھرپور محبت حاصل کرنے کے لیے بیوی کو اسے چھونا اور مختلف انداز سے مشتعل کرنا ہی ہوگا ۔ عورت کو یہ بات جان لینی چاہیے کہ ذکر کو بلاواسطہ چھونا مرد کے لیے انتہائی پرلطف اور سب سے زیادہ لطف انگیز ہے خاوند کی عاشق اور دل جیتنے والی بیوی مرد کے حساس ترین حصوں کو بلاواسطہ مشتعل کرے گی چنانچہ وہ مختلف انداز سے مرد کے ذکر اور بیضوں کو مشتعل کر کے اس کو اپنا غلام بنا لے گی ۔

مرد کے حساس ترین حصوں کو مشتعل کرتے وقت خصوصی احتیاط کی ضرورت ہے کیوں کہ اگر ان کو زیادہ دیر یا زیادہ جوش کے ساتھ مشتعل کیا جائے گا تو عموماً مرد مباشرت سے پہلے ہی منزل ہو جائے گا بلکہ بہت سے خاوند سرعت انزال کا شکار ہیں ۔ وہ تو حساس حصوں کو چھوتے ہی منزل ہو جاتے ہیں ۔

خاوند کے حساس ترین حصے یعنی ذکر کو کئی طرح سے مشتعل کیا جا سکتا ہے مثلاً۔

☆ فور پلے کے دوران کبھی کبھار خاوند کے ذکر کو پکڑیں اور اس کی ٹوپی کو ہتھیلی سے تھپتھپائیں، ہلکی ہلکی ضرب لگائیں، اپنے پستان سے تھپتھپائیں اور رگڑیں اس کے ساتھ ذکر کا نپلز کے ساتھ رگڑ نا مرد کے لیے بہت لطف کا باعث ہے۔ اس کے علاوہ ذکر کو خاوند کے پیٹ پر لٹا کر ہاتھ سے تھپتھپائیں یا ایک ہاتھ سے اسے اس کے پیٹ کے ساتھ پریس کریں دوسرے ہاتھ کی الٹی انگلیاں اس کے اوپر آہستہ آہستہ رگڑیں اور کچھ دیر بعد سیدھی انگلیاں پھیریں ان سے مساج کریں یہ مرد کے لیے بے پناہ لطف انگیز ہے۔

☆ تناؤ سے پہلے ایک ہاتھ سے ذکر کو جڑ سے پکڑیں اور دوسرے ہاتھ کی چکنی ہتھیلی کو ٹوپی کے اوپر رکھیں اور پھر ہتھیلی کو چھوٹے چکر کی صورت میں گولائی میں رگڑیں۔

☆ اس طریقے میں دونوں ہاتھ استعمال ہوں گے دونوں ہاتھوں کو اچھی طرح چکنا کرلیں ایک ہاتھ سے ذکر کو نیچے سے پکڑیں دوسرے ہاتھ میں ذکر کو پکڑیں ساری مٹھی بند نہ کریں صرف انگوٹھے اور ساتھ والی انگلی سے سرکل بنائیں پھر اوپر نیچے حرکت کریں۔ جب اوپر ٹوپی کی طرف آئیں تو انگوٹھے سے ٹوپی کے نیچے حصے والی جھلی کو جو ٹوپی اور شافٹ سے ملی ہوتی ہے، سے ہلکی سی چوٹ لگائیں۔ اس طرح جب اوپر پر پہنچیں تو ذکر کو زور سے بھینچیں، ساتھ ہی ٹوپی پر انگوٹھے سے ہلکی سی ضرب لگائیں جب نیچے کو آئیں تو دباؤ کو کم کر دیں اور ہاتھ کو کھول دیں اس کے ساتھ ہی خصیوں یا خصیوں اور مقعد کی درمیان جگہ پر ہلکا سا دباؤ ڈالیں۔

☆ ذکر کی جڑ کے (Base) نیچے والی ڈھیلی جلد کو انگوٹھے اور ساتھ والی دو انگلیوں سے پکڑیں دوسرے چکنے ہاتھ سے ذکر کو مٹھی میں پکڑیں مٹھی کو اوپر لیتے جائیں اور ساتھ ساتھ اس کو اس طرح بھینچیں جس طرح مالٹے کا جوس نچوڑا جاتا ہے اس کو اوپر تک کئی بار زور سے بھینچیں اور چھوڑ دیں۔

☆ اپنے خاوند کے ذکر کو دونوں ہاتھوں سے پکڑیں، ایک مٹھی اوپر ہو اور دوسری نیچے ہاتھوں کو چکنا کرلیا جائے دونوں ہاتھوں کو اوپر نیچے لے کر جائیں اور ساتھ ساتھ دونوں مٹھیوں کو مخالف سمت میں مروڑیں، بل (Twist) دیں رفتار اور دباؤ کو بدلتے رہیں کبھی کم اور کبھی زیادہ۔

☆ ایک چکنے ہاتھ سے میاں کا ذکر کو بالکل نیچے سے پکڑیں پھر نیچے سے اوپر کو سٹروک لگائیں جب پہلا ہاتھ اوپر آجائے تو پھر فوراً دوسرے ہاتھ سے یہی کریں یکسانیت اور ایک ردھم کے ساتھ مسلسل ایسا کرتی رہیں۔ کچھ دیر بعد سمت (Direction) بدل لیں یعنی اب جانور کے دودھ دوھنے کی طرح اوپر سے نیچے کو وہی حرکت کریں یہ بہت پرلطف ہے۔

☆ اس کے ذکر کو جڑ (Base) سے مضبوطی سے پکڑیں اور پھر انگوٹھے کو ٹوپی کے اوپر چکر کی صورت پھیریں، رگڑیں مساج کریں اس کے ساتھ بہت پیار سے ٹوپی کے نیچے والی جھلی کو انگوٹھے اور انگلی میں لے کر مساج کریں۔

☆ میاں کے ذکر کو جڑ کی ڈھیلی کھال (Skin) سے پکڑیں دوسرے ہاتھ کے انگوٹھے اور ساتھ والی انگلی سے ٹوپی کے بالکل نیچے جہاں ٹوپی اور شافٹ آپس میں ملتے ہیں چھلا بنائیں پھر اس چھلے کو مروڑیں، بل دیں کبھی کبھی اس چھلے کو ٹوپی تک لے جائیں اور پھر ٹوپی سے باہر نکال کر دوبارہ نیچے سے شروع کریں اس عمل کو بار بار دہرائیں یہ مرد کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

☆ شہادت اور بڑی انگلی کو چکنا کریں دونوں انگلیوں کا دوشاخہ بنالیں اور ذکر کو ان کے درمیان پکڑ لیں آہستہ آہستہ اوپر نیچے کریں انگلیوں کے جوڑوں یعنی گانٹھوں سے ٹوپی کے نیچے والی جگہ کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد دبائیں انگلیوں کی گرفت کو کبھی ڈھیلا کریں اور کبھی کس لیں کبھی کھول دیں اور کبھی تنگ کر دیں ۔

☆ اپنی دونوں ہتھیلیوں کو آپس میں ملائیں میاں کے ذکر کو ان کے اندر داخل کریں پھر ہتھیلیوں کو آگے پیچھے اس طرح رگڑیں جس طرح ہاتھوں کو ملا جاتا ہے ساتھ ہی اوپر نیچے بھی حرکت کریں رفتار اور دباؤ کو بدلتے رہیں کبھی کم اور کبھی زیادہ ۔

☆ خاوند کے تنے (Erected) ذکر کو مضبوطی سے ایک ہاتھ میں پکڑیں دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی کو چھوٹے چکر کی صورت میں ٹوپی کو اوپر رگڑیں پھر ہتھیلی کو ذکر کی سائیڈوں (Sides) پر اوپر نیچے رگڑیں پھر ذکر کو مٹھی میں پکڑ لیں اور اسے مروڑیں (Twist) اور مٹھی کو اوپر نیچے لے جائیں ۔ اب ٹوپی کو اوپر سے انگلیوں میں پکڑیں آرام اور پیار سے بھینچیں، چھوڑ دیں، پھر بھینچیں، پھر چھوڑ دیں کئی بار اس طرح کریں اس کے علاوہ انگلیوں کو ٹوپی پر اس طرح گھمائیں جس طرح بوتل کا ڈھکن کھولا جاتا ہے، یا لیموں نچوڑا جاتا ہے یہ بہت لطف انگیز ہے ۔

☆ ذکر کو دونوں ہاتھوں میں پکڑیں پھر باری باری کبھی ایک انگوٹھے اور کبھی دوسرے انگوٹھے سے ذکر کے سوراخ کو آرام سے اوپر نیچے رگڑیں پھر بڑی احتیاط سے ایک انگوٹھے کو ذکر کی درز (Slit) میں داخل کریں اور پیار سے مساج کریں انگوٹھا دھلا ہو ورنہ انفکشن کا ڈر ہوتا ہے ۔

☆ پوری طرح تنے (Erected) ہوئے ذکر کو مٹھی میں پکڑیں، پھر تیزی کے ساتھ نیچے سے اوپر کو سٹروک لگائیں اور پھر پسٹن (Piston) کی طرح نیچے لے جائیں کئی بار مسلسل اسی طرح مساج کریں پھر دو تیز سٹروک لگائیں پھر آرام سے مساج کریں پھر تین سٹروک اوپر نیچے لگائیں پھر آرام سے مساج کریں۔ اس طرح تیز سٹروک کی تعداد بڑھاتے جائیں درمیان میں پیار و محبت کے وقفے ڈالیں حتی کہ وہ عروج پر پہنچ جائے۔

☆ خاوند کو مختلف طریقوں سے عروج پر لے جائیں مثلاً چکنے ہاتھوں سے اس کے ذکر کو مشتعل کریں حتی کہ عروج کے قریب پہنچ جائے، پھر ہاتھ ہٹالیں اور اپنے نپلز بوسے کے لیے اسے پیش کریں جب وہ کچھ پرسکون ہو جائے تو پھر آہستہ آہستہ اسے دوبارہ مشتعل کریں حتی کہ دوبارہ عروج پر پہنچ جائے۔ پھر اس کے ذکر کو ٹوپی کے نیچے یا جڑ (Base) سے پکڑ کر زور سے دبائیں حتی کہ انزال کی خواہش ختم ہو جائے تیسری بار پھر آہستہ آہستہ (Slowly) اسے عروج پر لے جائیں کہ حتی کہ اس کا جسم کانپنے لگے تب آپ پیچھے ہٹ جائیں پھر اس کے سامنے اپنے پستانوں کو مسلیں (Rub) جب کہ وہ آپ کو دیکھ رہا ہو۔ دوبارہ شروع کرنے سے پہلے ہاتھوں کو پھر چکنا کرلیں اس بار اس کی رانوں کے اندرونی حصوں اور پیٹ اور دوسرے حساس حصوں کو مشتعل کریں تھوڑی دیر بعد رک جائیں پھر شروع کریں جتنی بار دل چاہے کریں حتی کہ وہ انزال حاصل کرلے۔

☆ لمبے فور پلے میں خصوصاً مرد کے زیادہ حساس حصوں مثلاً خصیوں اور ذکر کو مشتعل کرنے سے مرد کے انزال (Discharge) کا خطرہ ہوتا ہے چوں کہ مرد کو لمبے فور پلے کی ضرورت نہیں ہوتی جب کہ عورت کو لمبے فور پلے کی ضرورت ہے لہذا مرد کے انزال کو روکنے کے لیے بیوی مندرجہ ذیل تدابیر اختیار کر سکتی ہے۔

1۔ بیوی خاوند کے خصیوں کو آرام و پیار کے ساتھ اوپر سے پکڑ لے اور انزال کے قریب خاوند کے اشارے پر ان کو آرام سے نیچے کو کھینچ لے اور 30 سیکنڈ تک اسی پوزیشن میں رکھے۔

2۔ مرد کے اشارے پر آپ اپنی دو انگلیوں شہادت اور بڑی انگلی سے خصیوں اور مقعد کے درمیان والی جگہ کو زور سے دبائیں اور تیس سیکنڈ تک دبائے رکھیں اس سے مرد کی انزال کی خواہش ختم ہو جاتی ہے۔

3۔ جب مرد کو انزال کا خطرہ ہو تو وہ اشارے کر دے تو بیوی اس کے ذکر کو ٹوپی کے نیچے یا جڑ پکڑ کر ایک ہاتھ سے یا دونوں ہاتھوں سے زور سے بھینچے یا دبائے اور 30 سیکنڈ تک دبائے رکھے تو مرد کی انزال کی خواہش ختم ہو جائے گی ان طریقوں میں یہ آخری طریقہ سب سے زیادہ موثر ہے۔

عموماً دونوں ایک ہی چیز کو پسند نہیں کرتے ہر فرد کی پسند مختلف ہوتی ہے لہذا آپ خاوند کو اس کی پسند کے مطابق جنسی خوشی دیں اور وہ آپ کو آپ کی پسند کے مطابق خوشی دے۔ ایک فرد آج خوشی حاصل کرے تو دوسرا اگلے دن تاہم ایک رات میں بھی باری باری جنسی خوشی حاصل کی جا سکتی ہے بہتر یہ ہے کہ ایک وقت میں ایک فرد خوشی حاصل کرے اور دونوں کی توجہ صرف ایک ہی فرد پر مرکوز ہو۔

مباشرت کے طریقے

(Positions)

انسان فطری طور پر تنوع (Variety) اور جدت کا عاشق ہے انتہائی خوبصورت چیز اور نہایت لذیذ کھانا بھی جلد ہی اپنی کشش کھو دیتا ہے Sex میں بھی انسان تنوع کو پسند کرتا ہے جنسی عمل میں عورت خاص طور پر کسی بھی ایک طریقے سے جلد بوریت کی شکار ہو جاتی ہے۔ روزانہ ایک ہی طریقے سے مباشرت عورت کو جلد اکتا دیتی ہے پھر وہ آہستہ آہستہ مباشرت میں دلچسپی کھو دیتی ہے اور پھر اس سے کترانے لگتی ہے حتی کہ انکار تک کر دیتی ہے۔ لہذا ازدواجی زندگی کو زیادہ پر جوش بنائے رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ ہر مرتبہ فور پلے اور مباشرت کا نیا طریقہ اپنایا جائے عورت بہت معمولی تبدیلی میں تنوع کا لطف حاصل کرتی ہے چنانچہ ماہرین نے مباشرت کے بہت سے طریقے بیان کیے ہیں کوک شاستروں میں 80 فیصد سے زیادہ طریقوں کا ذکر ہے جب کہ اہل مغرب نے 600 سے زائد طریقوں کا ذکر کیا ہے 4-6 طریقوں کو چھوڑ کر باقی میں معمولی فرق ہے۔

بعض مسلم اہل قلم نے مباشرت کے مشنری (مرد اوپر عورت نیچے) طریقہ کو فطری اور اسلامی طریقہ قرار دیا ہے وہ اس طریقہ کو قرآن مجید کی اس آیت ”جب مرد نے عورت کو ڈھانپ لیا تو اس کو ہلکا سا حمل رہ گیا“۔ (سورۃ اعراف 189) سے اخذ کرتے ہیں حالانکہ کوئی بھی طریقہ نہ فطری ہے نہ اسلامی۔ اس سلسلے میں قرآن مجید میں واضح اشارہ ہے ”تمہاری بیویاں تمہارے کھیت ہیں سو اپنے کھیت میں جس طرح سے چاہو آؤ جس جگہ اللہ نے تم کو اجازت دی ہے۔“ (بقرہ 28)

اسی طرح عبداللہ ابن عباس رضی اللہ تعالی عنہ سے روایت ہے کہ ایک دن حضرت عمرؓ بن خطاب حضور ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور عرض کی کہ اے اللہ کے رسول ﷺ میں برباد ہوگیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا تم کا ہے کو برباد ہوگئے عرض کی: رات میں نے اپنی سواری کا کجاوہ پلٹ دیا آپ ﷺ نے جواب نہ دیا تو یہ آیت کریمہ نازل ہوئی۔ ''تمہاری عورتیں تمہاری کھیتی ہیں تو تم اپنی کھیتی میں جس طرح چاہو آسکتے ہو''۔ ایک اور حدیث ہے حضرت جابرؓ بیان کرتے ہیں کہ یہودیوں کا کہنا ہے کہ اگر کوئی شوہر اپنی بیوی سے پیچھے کی طرف رہ کر مباشرت کرے تو ایسی صورت میں بھینگا بچہ پیدا ہوگا۔ ''تمہاری بیویاں تمہاری کھیتیاں ہیں تم اپنی خواہش کے مطابق اپنی کھیتی میں جاؤ'' (مسلم) امّ المومنین حضرت حفصہؓ سے روایت ہے کہ ایک خاتون نے ان سے شکایت کی ان کا شوہر اسے پہلو کے بل لٹا کر مباشرت کرتا ہے جب حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم سے پوچھا گیا تو آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ کوئی ہرج نہیں اگر سوراخ ایک تک محدود ہو۔ (مسند امام ابوحنیفہ)

ان احادیث سے معلوم ہوتا ہے کہ اللہ تعالی کے نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے دور میں مدینہ میں مباشرت کے ایک سے زیادہ طریقے رائج تھے۔

زیادہ معروف طریقے

مشنری طریقہ (Missionary Method)

اس طریقے کو بادشاہ کا طریقہ بھی کہا جاتا ہے پوری دنیا میں سب سے زیادہ معروف عام اور زیادہ استعمال ہونے والا طریقہ یہی ہے بعض لوگ غلط طور پر اسے اسلامی طریقہ سمجھتے ہیں تاہم آج کل اسے دقیانوسی اور بورنگ طریقہ سمجھا جاتا ہے اس میں عورت نیچے اور مرد اوپر ہوتا ہے۔ عموماً آسان دخول کے لیے عورت کی کمر کے نیچے تکیہ رکھا جاتا ہے خصوصاً اگر عورت دبلی پتلی اور اس کے سرین (Hips) بھی دبلے پتلے ہوں مرد عورت کی دونوں ٹانگوں کے درمیان گھٹنوں کے بل بیٹھتا ہے عورت کی ٹانگیں مرد کے دونوں طرف اور کبھی کندھوں پر ہوتی ہیں کبھی مرد کے جسم کے ساتھ ملی ہوئیں اور کبھی کھلی ٹانگیں کھلی ہوں تو دخول زیادہ آسان ہو جاتا ہے۔

اس طریقے کے بہت سے فوائد ہیں نئے شادی شدہ جوڑے کے لیے یہ ایک مفید طریقہ ہے اس میں دخول آسان ہے اس طریقے میں حمل ٹھہرنا نسبتاً آسان ہے وہ مرد جن کو تناؤ کم ہو ان کے لیے مفید ہے۔ اس میں دخول کے بعد عموماً ذکر فرج سے باہر نہیں نکلتا گہرے دخول اور چھوٹے ذکر کے لیے یہ ایک موثر طریقہ ہے۔ اس صورت میں بیوی کی ٹانگیں مرد اپنے کندھوں پر رکھ لیتا ہے اس طرح اگر مرد چھوٹا ہے اور عورت بڑے جسم والی ہے وہاں یہ ایک اچھا طریقہ ہے بعض ماہرین کے مطابق دونوں کے جلد انزال کے لیے ایک مفید طریقہ ہے وہ افراد جو زیادہ دیر تک مباشرت کر سکتے ہیں ان کے لیے شاندار اور زیادہ لطف انگیز طریقہ ہے۔

اس طریقے میں کنٹرول مرد کے پاس ہوتا ہے لہذا وہ اپنی مرضی سے حرکت کرتا ہے اور مباشرت سے زیادہ لطف اٹھاتا ہے اس طریقہ کا ایک اہم فائدہ یہ ہے کہ اس میں خاوند بیوی کے حساس ترین حصوں کو آسانی سے مشتعل کرسکتا ہے جو کہ ہر عورت کی جنسی لذت اور آرگیزم کے حصوں ل کے لیے بہت ضروری ہے خاوند، بیوی کے بظر، فرج، اندرونی لب اور پستان وغیرہ کو آسانی سے مشتعل کرسکتا ہے وہ بیوی کے پستانوں کو چوم اور چوس سکتا ہے۔ اس کے اوپر لیٹ کر اس کے پستانوں سے اپنے سینے کا مساج کر کے بھرپور لطف اٹھا سکتے ہے دخول کے بعد عورت خود بھی اپنے بظر وغیرہ کو مشتعل کرسکتی ہے جو کہ اس کے آرگیزم کے لیے ضروری ہے اس طریقے میں بیوی خاوند کے ذکر اور خصیوں کو مشتعل کرسکتی ہے جو کہ مرد کے لیے سحر انگیز ہے۔

تاہم اس طریقے کی کچھ خامیاں بھی ہیں مثلاً یہ طریقہ ان افراد کے لیے عموماً بدترین ہے جو سرعت انزال کے مریض ہیں یعنی جو جلد منزل (Discharge) ہو جاتے ہیں کیوں کہ اس طریقہ میں عموماً مرد جلد منزل ہو جاتا ہے اگرچہ بعض افراد کے لیے ٹھیک ہے کیوں کہ کنٹرول مرد کے پاس ہوتا ہے۔ اگر مرد کا وزن زیادہ ہو تو وہاں یہ غیر مناسب طریقہ ہے کیوں کہ عورت کے لیے خاوند کا وزن سنبھالنا مشکل ہوتا ہے اس طریقہ میں عموماً عورت حرکت نہیں کرسکتی لہذا وہ سیکس سے بھرپور انداز میں لطف اندوز نہیں ہوتی اس طرح چوں کہ عورت کو دخول پر کنٹرول حاصل نہیں ہوتا جس کی وجہ سے بعض اوقات گہرے دخول سے عورت کو تکلیف ہوتی ہے۔

اقسام (Variations)

1۔ دخول کے بعد میاں اپنی بائیں ٹانگ کو بیوی کی ٹانگوں کے درمیان کر لے اور بیوی کی دائیں ٹانگ کو اپنے اوپر لے آئے اور اپنی سرین کے پیچھے اس کی پنڈلی کو پکڑ لے اس طرح مرد کی ٹانگ کا دباؤ عورت کے بظر پر پڑتا ہے جو کہ عورت کے لیے نہایت لطف انگیز ہے۔ یہیں سے بیوی رول (Roll) کر کے خاوند کے اوپر آ سکتی ہے اوپر آنے کے بعد مباشرت کو ختم کیا جا سکتا ہے۔

2۔ دخول کے بعد بیوی میاں کی ٹانگوں کے درمیان اپنی ٹانگیں سیدھی رکھے تو فرج تنگ ہو جائے گی اور سٹروک (Strockes) لگاتے وقت خاوند کو زیادہ لطف آئے گا زیادہ عمر کی بیویوں کو یہ طریقہ ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ مزید ٹانگیں اکٹھی کرنے سے ذکر بھی باہر نہیں نکلتا کم تناؤ میں یہ ایک مفید طریقہ ہے۔

3۔ عورت نیچے اور خاوند اوپر ہو تو پھر عورت کی ایک ٹانگ مثلاً بائیں مرد کے پیٹ کے سامنے سے ہوتی ہوئی دوسری طرح چلی جائے پھر مرد آدھا سائیڈ اور آدھا پیچھے سے داخل کرے اور اس کے ساتھ ساتھ چکنی انگلی سے بیوی کے بظر کو مشتعل کرے تو عورت کئی آرگیزم حاصل کر سکتی ہے پہلے دخول کر کے بھی یہ پوزیشن اختیار کی جا سکتی ہے یہ ایک بہت ہی پر لطف طریقہ ہے۔

4۔ عموماً زیادہ لمبا ذکر عورتوں کے لیے تکلیف دہ ہوتا ہے اس صورت میں بیوی ٹانگیں کھول کر لیٹ جائے ٹانگیں اوپر نہ اٹھائے خاوند بیوی کے اوپر لیٹ کر داخل کرے گا اس صورت میں بیوی کو تکلیف نہ ہوگی مگر نارمل سائز کے ذکر کے لیے یہ کوئی موثر طریقہ نہیں۔

5۔ نیچے لیٹ کر بیوی اپنی ٹانگیں پوری طرح کھول لے، زیادہ سے زیادہ پھر اپنی سرین (Hips) کو تھوڑا سا اوپر اٹھائے اور خاوند اس دوران داخل کرے اس صورت میں دخول کے بعد عورت کے بظر اور اندرونی لبوں کو ہاتھ سے زیادہ مشتعل کیا جا سکتا ہے جو کہ عورت کے بہت لطف انگیز ہے۔

6۔ بیوی نیچے لیٹ کر اپنے گھٹنے اس طرح اکٹھے کرے کہ وہ اس کے سینے کو لگ جائیں تا کہ خاوند اس کے پاؤں پکڑ سکے پاؤں پکڑنے کے بعد سٹروک لگائے اس طرح دخول گہرا ہوگا اور ذکر جی سپاٹ کو مشتعل کرے گا جس سے عورت کو بے پناہ لطف آئے گا۔

7۔ پشت پر لیٹے ہوئے بیوی اپنے پاؤں پکڑے اور ان کو ہوا میں بلند رکھے اس کے بعد خاوند داخل کرے۔

8۔ خاوند کے جذبات کو بھڑکانے کے لیے یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے پشت پر لیٹ کر بیوی اپنی رانیں اکٹھی کر لے اور اپنے پاؤں خاوند کے سینے پر رکھے اس کے بعد دخول ہو زیادہ لطف کے لیے بیوی وقفے وقفے سے اپنی فرج کے لبوں کو بھینچے اور سیکڑے۔

9۔ بیوی پشت پر لیٹے گھٹنے اوپر اٹھائے اور اپنی ٹانگیں خاوند کی کہنیوں کے گرد اس طرح لپیٹے کہ اس کی پنڈلیاں خاوند کے بازوؤں کے گرد ہوں ساتھ ہی اپنے ہاتھ خاوند کی گردن کے گرد لپیٹے اس پوزیشن میں دخول گہرا ہوتا ہے۔

10۔ مشنری پوزیشن میں بیوی اپنی ٹانگوں کی مدد سے "L" بنائے اس کے لیے وہ اپنی بائیں ٹانگ کو سیدھا اوپر کو اٹھائے اور دائیں ٹانگ کو اپنے جسم سے دائیں طرف لے جائے یعنی جسم سے دائیں طرف کا زاویہ بنائے بیوی اپنے دائیں گھٹنے کو اپنے دائیں ہاتھ سے پکڑے اب خاوند اپنے بائیں پاؤں کی مدد سے بیوی کی دائیں ٹانگ اور بازو سے بنائی گئی تکون کے درمیان اس طرح بیٹھے کہ بیوی کی بائیں ٹانگ خاوند کے سینے کے ساتھ ہو بیوی اپنے نیچے تکیہ رکھ کر اپنے درمیانی حصہ کو اوپر کو کر سکتی ہے اس صورت میں دخول گہرا ہوگا۔

11۔ یہ ایک بہت ہی لطف انگیز طریقہ ہے بیوی پشت پر لیٹتے ہوئے اپنے گھٹنوں کو اوپر اپنے کندھوں تک لائے اپنے ٹخنوں کو کراس (Cross)(x) کر کے خاوند کے سینے پر رکھے اس حالت میں خاوند داخل کرے۔ سٹروک لگاتے وقت جی سپاٹ کو زبردست اشتعال ملتا ہے یہ بیوی کے لیے سحر انگیز ہے مزید برآں اگر بیوی اپنے کراس شدہ ٹخنے میاں کے پیٹ پر لے آئے اور خاوند کا وزن ٹخنوں پر آجائے تو اس صورت میں دونوں کے جنسی اعضا (Genitals) پر دباؤ بڑھ جاتا ہے جو کہ دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

12۔ مشنری پوزیشن میں بیوی اپنے گھٹنے خاوند کے کندھوں پر رکھے پھر ٹانگیں سیدھی کر لے اور ان کو اپنے پستانوں کی طرف لائے بیوی اپنی پنڈلیاں کراس (X کر لے دخول کے بعد بیوی خاوند کے ذکر کو اپنی فرج کے لبوں سے زور سے بھینچے یہ بہت لطف انگیز ہے۔

13۔ بیوی پشت پر لیٹتے ہوئے اپنے پاؤں اپنے سرین (Hips) کے نزدیک بستر پر جمائے سرین کو تھوڑا سا اوپر اٹھا لے سہارے کے لیے ہاتھوں کو بستر پر رکھے اس صورت میں دخول کے بعد بیوی دائیں بائیں ، چکر کی صورت میں ، غرض ہر سمت میں حرکت کر سکتی ہے اس صورت میں خاوند کا انزال جلد نہیں ہوتا ۔

مشنری پوزیشن میں عورت اپنی ساری توجہ اپنی اندام نہانی (Vulva) کے جنسی احساسات پر مرکوز کرے تصور میں اپنے (Vulva) کو اوپر اپنے دل تک اٹھائے اور ساری توجہ لطف وانبساط اور آرگیزم پر مرکوز کرے ۔

14۔ اس مشنری پوزیشن میں دخول کے بعد مرد بیوی کے اوپر لیٹ جاتا ہے اس کا وزن اپنی کہنیوں پر ہوتا ہے پھر مرد اپنے پیڑو کو (ذکر کے اوپر بالوں والی جگہ) کو کچھ اوپر اٹھا کر بیوی کے پیڑو پر اس طرح رکھتا ہے کہ مرد کے ذکر کے نیچے والا حصہ (Base) بیوی کے بظر سے بلاواسطہ (Direct) ٹچ کرتا ہے۔ پھر خاوند اپنے سینے کو بیوی کی دھڑ کے اوپر نیچے کرے وزن کہنیوں سے اٹھا لے بیوی اپنی ٹانگیں مرد کی رانوں کے گرد لپیٹ لے اور اپنی ایڑیاں خاوند کی پنڈلیوں کے اوپر رکھے اس پوزیشن میں دونوں آہستہ آہستہ جھٹکے لگائیں ۔ 2 انچ لمبے اوپر نیچے (آگے پیچھے) جھٹکے نہ کہ اندر باہر اس صورت میں دونوں جسموں کا مسلسل رابطہ رہتا ہے اور بظر پر خوب دباؤ پڑتا ہے یہ حرکت ایک خاص ردھم کے ساتھ مسلسل جاری رہے حتی کہ بیوی آرگیزم حاصل کر لے۔ اگر چہ یہ ایک مشکل طریقہ ہے مگر مشق کے بعد نہ صرف آسان ہو گا بلکہ یہ مباشرت کا ایک بہترین طریقہ ہے خصوصاً ان عورتوں کے لیے جن کو آرگیزم حاصل کرنے میں دقت پیش آتی ہے ۔

ملکہ کا طریقہ (Queen's Method)

بعض ماہرین کے نزدیک یہ ایک قدیم طریقہ ہے امریکہ میں 75 فیصد عورتوں کا پسندیدہ طریقہ ہے اس میں خاوند نیچے اور بیوی ایک ملکہ کی طرح اوپر بیٹھتی ہے اس طریقہ کے لیے ضروری ہے کہ مرد کا تناؤ (Erection) سخت ہو اگر تناؤ نرم ہوگا تو دخول مشکل ہو جاتا ہے اس لیے جوانی میں یہ طریقہ بہت کامیاب مگر بڑھاپے میں کم استعمال ہوتا ہے۔ چوں کہ اس طریقہ میں زیادہ سخت تناؤ کی ضرورت ہے چنانچہ اس طریقے کا استعمال صبح کے وقت بہت مناسب ہے کیوں کہ اکثر افراد کو صبح کے وقت خوب تناؤ (Erection) ہوتا ہے تاہم اس میں دخول کے وقت احتیاط کی ضرورت ہے ایک تو بیوی ذکر کے اوپر بالکل سیدھی نہیں بیٹھے گی اس طرح دخول نسبتاً مشکل ہوتا ہے۔ لہذا بیوی تھوڑا سا آگے کو جھک کر 45 کا زاویہ بناتے ہوئے ذکر کے اوپر بیٹھے تو دخول آسان ہوگا دوسری احتیاط بیوی نے ذکر کے اوپر بیٹھتے وقت یہ کرنی ہے کہ جلدبازی نہیں کرنی کیوں کہ بعض اوقات جوش وجذبات میں بیوی کا نشانہ خطا ہو جاتا ہے اور وہ ذکر کے اوپر بیٹھ جاتی ہے جس کی وجہ سے ذکر کے مڑ (Bend) جانے اور مسلز کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس طریقہ میں کنٹرول بیوی کے پاس ہوتا ہے مرد کے اوپر بیٹھتے وقت عورت کا وزن عموماً اس کے گھٹنوں پر ہوتا ہے اور کبھی پاؤں کے پنجوں پر نہ کہ مرد کے اوپر اس طریقہ میں بہت سی خوبیاں ہیں مثلاً اس طریقہ میں چوں کہ کنٹرول عورت کے پاس ہوتا ہے جس کی وجہ سے وہ دخول کے بعد جس انداز سے چاہے حرکت کر سکتی ہے بظر کو اپنی مرضی سے خاوند کے ذکر کے ساتھ (Direct) چھو سکتی ہے دبا سکتی ہے، حتی کہ رگڑ سکتی ہے۔

اس طرح یہ طریقہ بیوی کے لیے بہت پرلطف ہے اس صورت میں دخول بھی گہرا ہوتا ہے مگر چوں کہ کنٹرول عورت کے پاس ہوتا ہے لہذا وہ دخول کو خود کنٹرول کرتی ہے اور حسب خواہش دخول میں کمی بیشی کرسکتی ہے۔ عورت بھرپور لطف کے لیے منہ اور پستان کے بوسے کے لیے آگے کو جھک سکتی ہے خاوند آسانی سے بیوی کے پستانوں اور بظر کو مشتعل کرسکتا ہے جو کہ عورت کے لیے بہت لطف انگیز اور جس سے عورت کا آرگیزم یقینی ہوجاتا ہے۔ مرد کی تھکاوٹ میں یہ ایک اچھا طریقہ ہے کیوں کہ اسے کچھ نہیں کرنا پڑتا جو کچھ کرنا ہوتا ہے بیوی نے کرنا ہوتا ہے اس طریقہ میں عورت جلد انزال حاصل کرلیتی ہے جبکہ مرد کا انزال دیر سے ہوتا ہے جس کی وجہ سے یہ سرعت انزال میں مبتلا افراد کے لیے عموماً مفید طریقہ ہے مرد عورت کے سرین (Hips) کے لمس سے بہت لطف اٹھاتا ہے۔

تاہم اس میں کچھ خامیاں بھی ہیں چوں کہ کنٹرول عورت کے پاس ہوتا ہے اور خاوند اپنی مرضی سے حرکت نہیں کرسکتا جس کی وجہ سے اس کے لطف میں کمی ہوجاتی ہے اس کے علاوہ ذکر کو فرج کے اندر رکھنا قدرے مشکل ہوتا ہے سٹروک لگاتے ہوئے ذکر کے باہر نکلنے کا امکان ہوتا ہے۔

اقسام (Variations)

15۔ خاوند پشت کے بل نیچے لیٹے، ٹانگیں سیدھی ہوں بیوی خاوند کی طرف منہ کرکے اس کے اوپر بیٹھے، بیوی کے دونوں گھٹنے میاں کے دونوں طرف ہوں وزن گھٹنوں پر، دخول کے بعد بیوی دائیں بائیں حرکت کرسکتی ہے اپنے سرین کو چکر کی صورت میں حرکت دے سکتی ہے۔

گھٹنوں پر بوجھ ڈال کر یا پیچھے کو ذرا جھک کر میاں کے گھٹنوں پر ہاتھ رکھ کر اوپر نیچے حرکت کرسکتی ہے اس دوران میاں اس کے حساس حصوں خصوصاً پستان اور بظر کو آسانی کے ساتھ مشتعل کرسکتا ہے اس پوزیشن میں ہاتھ سے بظر کو مشتعل کرنے کے لیے چکنا انگوٹھا استعمال کرنا ہوگا۔ بیوی بھی اپنے بظر کو مشتعل کرسکتی ہے اگر مرد کو سرعت انزال کا مسئلہ ہے تو بیوی اوپر نیچے کی بجائے دائیں بائیں (swing) آگے پیچھے یا چکر کی صورت میں حرکت کرے اور ساتھ ہی میاں اس کے بظر کو مشتعل کرے اس صورت میں بیوی جلد آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔ اگر بیوی اوپر نیچے حرکت کرے گی تو مرد کا انزال جلد ہوجائے گا اور عورت آرگیزم سے محروم رہے گی اگر بیوی تھوڑا سا آگے جھک جائے تو میاں اس کے پستان کو چوم کر اور چوس کر بیوی کو بے پناہ لطف دے سکتا ہے اس طریقہ میں بیوی بہت آسانی سے بظر کو اپنی مرضی سے رگڑ سکتی ہے۔

16۔ خاوند منہ آسمان کی طرف کرکے نیچے لیٹے، ٹانگیں سیدھی ہوں بیوی اس کے پاؤں کی طرف منہ کرکے اس کے اوپر بیٹھے بیوی کے گھٹنے میاں کے دونوں طرف ہوں وزن گھٹنوں پر، پاؤں پر بھی ہوسکتا ہے دخول کے بعد پہلے طریقے کی طرح اس میں بھی بیوی دائیں بائیں آگے پیچھے چکر کی صورت میں اور اوپر نیچے حرکت کرسکتی ہے۔ اس صورت میں خاوند اس کے پستان کو مشتعل نہ کرسکے گا البتہ بظر کو مشتعل کرنے کے لیے انگوٹھے کی بجائے چکنی انگلی کو استعمال کرنا ہوگا بیوی بھی اپنے بظر کو مشتعل کرسکتی ہے تا دیر سرین (Buttock) کو بھی مشتعل کرسکتا ہے۔ اور بیوی اپنی مرضی سے اپنے بظر کو خاوند کے ذکر کی جڑ کے ساتھ رگڑ کر جلد آرگیزم حاصل کرسکتی ہے اوپر نیچے حرکت کرتے وقت بیوی اپنے ہاتھوں کو خاوند کے گھٹنوں پر بھی رکھ سکتی ہے۔

17۔ خاوند نیچے، بیوی اوپر، دخول کے بعد بیوی خاوند کے اوپر لیٹ جائے ٹانگیں میاں کے ٹانگوں کے درمیان اور باہر بھی ہو سکتی ہیں اس صورت میں بیوی اپنے بظر کو آسانی کے ساتھ خاوند کے جسم کے ساتھ رگڑ کر جلد آرگیزم حاصل کر سکتی ہے۔ خاوند بیوی کے پستان کو چوم اور چوس سکتا ہے اور پستانوں کے لمس اور مساج سے لطف اندوز ہو سکتا ہے اس پوزیشن میں بظر کو انگلی سے مشتعل نہیں کیا جا سکتا تاہم بیوی آگے پیچھے اور اوپر نیچے آسانی سے حرکت کر سکتی ہے۔

18۔ بیوی خاوند کے اوپر اس کے پاؤں کی طرف منہ کر کے بیٹھ جائے دخول کے بعد میاں کے اوپر لیٹ جائے اس کا سر میاں کے سینے پر ہوگا اس صورت میں دونوں کے لیے حرکت کرنا قدرے مشکل ہوگا مگر میاں بیوی کے پستانوں کو مشتعل کر سکے گا۔ اس کے علاوہ لبوں کے اوپر والے بالوں والے حصہ کو پورے ہاتھ میں پکڑنا، بھینچنا عورت کو بہت پسند ہوتا ہے اس میں خاوند بیوی کے اندرونی لبوں اور بظر کو آسانی کے ساتھ مشتعل کر سکتا ہے۔

19۔ مرد نیچے پشت پر لیٹے اور اپنے گھٹنوں کو اوپر اٹھائے حتی کہ سینے کے برابر آ جائیں یا سینے کو ٹچ کریں (بیوی بھی خاوند کے گھٹنوں کو اٹھا کر اس پوزیشن میں لا سکتی ہے) پھر بیوی اپنے دونوں گھٹنوں کو میاں کے دونوں طرف کر کے اور اس کی سرین پر بیٹھ جائے۔ منہ خاوند کے منہ کی طرف ہو خاوند کی پنڈلیاں بیوی کے دھڑ کے گرد ہوں سہارے کے لیے بیوی کے ہاتھ خاوند کے سینے پر ہوں تا کہ دخول کے بعد آسانی سے بیوی اوپر نیچے حرکت کر سکے۔ اس کے سینے سے لگے ہوئے گھٹنے بیوی کی کہنیوں اور رانوں کے نچلے والے حصے (LowerThighs) کے درمیان ہوں اس طریقہ کو ضرور Try کرنا چاہیے مگر ذرا احتیاط برتنے کی ضرورت ہے۔

20۔ خاوند منہ اوپر کر کے بستر پر لیٹے ٹانگیں تھوڑی سی مڑی ہوئی اور پاؤں سیدھے (Flat) بستر پر جمے ہوں پھر بیوی ایک ملکہ کی طرح خاوند کے تنے ہوئے ذکر کے اوپر سوار ہو جائے وزن گھٹنوں پر ہو بیوی کا منہ خاوند کے منہ کی طرف ہو سہارے کے لیے بیوی تھوڑا سا پیچھے کو جھک کر ہاتھوں کو خاوند کے گھٹنوں پر رکھ لے اور دخول کے بعد بیوی خاوند کے ذکر کو اپنی رانوں کے اندرونی حصوں سے بھینچے اور اس کے ساتھ ہی پورے دھڑ کو اوپر نیچے حرکت دے۔

21۔ بستر کے کنارے پر چند تکیے رکھیں خاوند ٹانگیں نیچے لٹکا کر تکیوں کے اوپر بیٹھ جائے پھر بیوی اس کے اوپر سوار ہو جائے بیوی کے گھٹنے میاں کے دونوں طرف ہوں، ہاتھ دونوں طرف تکیوں کے اوپر اس میں دخول گہرا ہوتا ہے ہاتھوں کی مدد سے بیوی اوپر نیچے حرکت کر سکتی ہے اس پوزیشن میں بیوی کے پستان خاوند کے بالکل سامنے آ جاتے ہیں جن کو وہ چوم، چاٹ اور چوس سکتا ہے اس طریقہ میں گہرے دخول کے علاوہ جی سپاٹ بھی خوب مشتعل ہوتا ہے۔

22۔ بیوی اپنے جسم کو کسی خوشبو دار تیل سے چکنا کر لے پھر میاں کے اوپر لیٹ جائے منہ آمنے سامنے ہوں دونوں اپنے جسم سیدھے پھیلا لیں ذکر فرج کے اندر رہو اب بیوی اپنے سارے جسم سے میاں کے جسم کو پریس کرے اس کے اوپر آگے پیچھے پھسلے اور رگڑے وغیرہ بیوی اپنی ٹانگوں کو بھینچ سکتی ہے جو خاوند کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔ بیوی اپنے سرین (Hips) کو چکر (Rotate) کی صورت میں حرکت دے سکتی ہے اپنے چکنے نپلز کو میاں کے سینے پر ایک طرف سے دوسری طرف پھسلاتے ہوئے لے جائے خاوند بیوی کے دباؤ (Pressing) اور پھسلن کو بہت پسند کرے گا۔

23۔ خاوند پشت کے بل بستر پر لیٹ جائے بیوی اس کے پاؤں کی طرف منہ کرکے گھٹنوں کے بل اس کے اوپر بیٹھ جائے دخول کے بعد بیوی کئی پرلذت چیزیں کرسکتی ہے مثلاً آگے کو جھک جائے، اپنے ہاتھ بستر پر جمالے اور آگے پیچھے حرکت کرے جھولے (Rock) خاوند کے پاؤں کا مساج کرے، اس کے پاؤں کو چومے، چاٹے اور چوسے مرد کو یہ سب کچھ بے حد پسند ہے۔ بالکل سیدھی بیٹھ جائے، اپنی ٹانگوں کے درمیان دونوں ایک دوسرے کے اعضائے مخصوصہ کو سہلائیں مشتعل کریں بیوی اسی پوزیشن میں تھوڑا سے پیچھے کو جھک کر اپنے ہاتھوں کو خاوند کے سینے پر رکھے اور پھر چکر کی صورت (Grind) میں اور اوپر نیچے حرکت کرے اور خاوند بیوی کی کمر اور سرین کو تھپتھپائے ہاتھ پھیرے اور مساج وغیرہ کرے۔

24۔ مرد نیچے لیٹ جائے، بیوی اس کے پاؤں کی طرف منہ کرکے اس کے ذکر کے اوپر بیٹھ جائے اپنے پاؤں مرد کی ٹانگوں کے درمیان اس کے اعضائے مخصوصہ کے قریب کرے سہارے کے لیے اپنے ہاتھ خاوند کی رانوں کے اوپر رکھ لے اور پھر اوپر نیچے حرکت کرے تنوع (Variety) کے لیے بیوی اپنے پاؤں میاں کے دونوں طرف اس کے کولہوں کے قریب بھی رکھ سکتی ہے۔

25۔ خاوند اپنی پشت پر لیٹے، بیوی اس کے منہ کی طرف منہ کرکے اس کے اوپر بیٹھ جائے اپنے پاؤں خاوند کے کندھوں کے قریب رکھے پھر اپنے دھڑ کو پیچھے کو مرد کی ٹانگوں کے درمیان بستر پر رکھے اس طرح دونوں کے جسموں سے انگلش کا X بنائیں۔

ایک دوسرے کے جھٹکوں میں اپنے آپ کو متوازن رکھنے کے لیے ایک دوسرے کے ہاتھ پکڑ لیں یا صرف لیٹے رہیں بیوی اپنے سرین کو مختلف انداز سے حرکت دے اور PC مسلز (ان کا تفصیلی ذکر آگے آئے گا) کو بار بار بھینچے اور ڈھیلا چھوڑ دے یہ مرد کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

اگر چہ عورت اوپر کے اکثر طریقوں میں بیوی نے اپنا وزن اپنے گھٹنوں یا پاؤں پر ڈالنا ہے تاہم پھر بھی بہتر یہ ہے کہ بیوی کا وزن زیادہ نہ ہو ورنہ خاوند کو دقت ہو سکتی ہے۔

26۔ مرد بستر کے کنارے پر لیٹے، اس کے پاؤں زمین پر ہوں میاں کی ٹانگیں بند ہوں اور بیوی اس کی طرف منہ کر کے ذکر کے اوپر کھڑی ہو یا مرد کی ٹانگیں کھلی ہو اور بیوی منہ دوسری طرف کر کے ذکر کے اوپر کھڑی ہو دخول کے بعد بیوی اوپر نیچے حرکت کرے مباشرت کا ایک اچھا طریقہ ہے۔

27۔ یہ ایک بہت پرلذت طریقہ ہے اس میں خاوند گھٹنوں کے بل سخت بستر (HardBed) یا فرش پر بیٹھ جاتا ہے بیوی خاوند کے منہ کی طرف منہ کر کے گھٹنوں کے بل اس کی گود میں ذکر کے اوپر بیٹھ جاتی ہے اس کے گھٹنے میاں کے گھٹنوں کے باہر ہوتے ہیں خاوند سہارے کے لیے اپنے ہاتھ اپنے پیچھے بستر پر رکھتا ہے بیوی کے دونوں ہاتھ میاں بیوی کی کمر کے گرد ہوتے ہیں دخول کے بعد بیوی اوپر نیچے حرکت کر سکتی ہے۔ اپنے بظر کو میاں کے ذکر کے ساتھ رگڑ کر لطف اندوز ہو سکتی ہے اپنے پستانوں کو میاں کے سینے کے ساتھ پریس کر کے اسے بے پناہ لطف دے سکتی ہے اس کے علاوہ دونوں بوس و کنار سے بھی لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

پہلو بہ پہلو (Side by Side)

اس طریقے میں دونوں میاں بیوی بستر پر اپنے اپنے پہلو پر لیٹتے مباشرت سے لطف اندوز ہوتے ہیں یہ طریقہ دونوں میاں بیوی کے لیے آسان ہے، اس میں دونوں آسانی کے ساتھ حرکت کر سکتے ہیں۔ اس طریقے میں انسان تھکتا نہیں حمل کے دوران یہ ایک اچھا طریقہ ہے میاں بیوی کے قد اور وزن میں زیادہ فرق ہو وہاں یہ ایک مفید طریقہ ہے البتہ کچھ افراد کے لیے دخول مشکل ہے۔ خصوصاً اگر میاں کا ذکر نسبتاً کچھ چھوٹا ہو یہ طریقہ صبح کے وقت زیادہ مناسب ہوتا ہے جب فرد کو بھرپور تناؤ ہوتا ہے۔

اقسام (Variations)

28۔ دونوں میاں بیوی منہ آمنے سامنے کر کے پہلو کے بل لیٹ جائیں بیوی اپنی رانیں خاوند کی کمر کے گرد لپیٹ لے اور دخول کے بعد دونوں حرکت کریں اس پوزیشن میں دخول گہرا ہوتا ہے یہ طریقہ بہت پرلطف ہے البتہ اس میں ذکر کے باہر نکلنے کا امکان ہوتا ہے۔ اس طریقہ میں میاں بیوی کے پستانوں سے بھی ہر انداز سے لطف اندوز ہوسکتا ہے خاص کر اپنے سینے پر بیوی کے پستان کے لمس سے بھرپور لطف اٹھا سکتا ہے۔

29۔ میاں بیوی بستر پر اپنے پہلو پر آگے پیچھے لیٹیں بیوی ٹانگیں اکٹھی کر لے یا پھر اوپر والی ٹانگ کو اوپر اٹھا لے اور پھر دخول ہو اس صورت میں عموماً دخول زیادہ گہرا نہیں ہوتا ذکر کے باہر نکلنے کا امکان بھی ہوتا ہے۔ تاہم اس طریقہ میں دونوں میاں بیوی نظر کو مشتعل کر سکتے ہیں اور خاوند بیوی کے سرین (Hips) کے لمس سے لطف اندوز ہوتا ہے۔

30۔ بیوی اپنے پہلو پر لیٹے اور اپنی ٹانگیں قینچی کی طرح کھول لے خاوند گھٹنوں کے بل بیوی کے نیچے والی ٹانگ کے اوپر دونوں طرف گھٹنے کر کے دخول کرے اس صورت میں بیوی دخول کی گہرائی اور جھٹکوں کو کنٹرول کر سکے گی۔ بیوی اوپر والی ٹانگ اوپر نیچے کر کے یا اپنے پیڑو کو اوپر اٹھا کر فرج کے سکڑاؤ اور تنگی (Tightness) کو کنٹرول کر سکے گی۔

31۔ اگر مرد دائیں ہاتھ والا ہے تو وہ اپنے بائیں پہلو پر لیٹے بیوی منہ اوپر کی طرف کر کے لیٹے اپنی دائیں ٹانگ کو اوپر کو اٹھائے میاں اپنی دائیں ٹانگ درمیان سے گزارے اپنی ٹانگوں سے قینچی بنا لے اور پہلو سے فرج میں داخل کرے یہ ایک بہترین پوزیشن ہے کیوں کہ یہ تھکا دینے والی نہیں۔ میاں کی ران کا بوجھ بظر پر زیادہ پریشر ڈالتا ہے جو کہ بیوی کے لیے بہت پر لطف ہے۔

آگے پیچھے (Rear Entry)

اس پوزیشن میں خاوند پیچھے سے فرج میں داخل کرتا ہے یہ ایک بہت لطف دینے والا طریقہ ہے اس طریقے میں خاوند بیوی کے سرین کے لمس سے لطف اندوز ہوتا ہے جی سپاٹ کو مشتعل کرنے کا یہ آسان طریقہ ہے۔ اس طریقے میں بیوی کے پستانوں اور بظر تک خاوند کی رسائی آسان ہوتی ہے لہذا وہ دخول کے ساتھ پستانوں اور بظر کو بھی مشتعل کر سکتا ہے۔ حسب ضرورت بیوی خود بھی اپنے بظر کو مشتعل کر سکتی ہے تاہم اس طریقے میں عموماً دخول کم گہرا ہوتا ہے مگر عورت کی مکمل تسلی ہو جاتی ہے بعض عورتوں میں دخول گہرا ہوتا ہے۔ اس صورت میں ذکر کو فرج کے اندر رکھنا نسبتاً مشکل ہوتا ہے اس کے علاوہ ذکر کا بظر کے ساتھ بلاواسطہ (Direct) رابطہ نہیں ہوتا تاہم یہ پوزیشن بظر کے اشتعال کی وجہ سے عورت کے آرگیزم کے لیے مفید ہے۔

اقسام (Variations)

32۔ بیوی گھٹنوں کے بل زمین پر بیٹھے، اس کا سینہ بستر پر یا کرسی کی سیٹ پر ہو اور سر نیچے کی طرف ہو اور خاوند پیچھے سے داخل کرے اس میں دخول گہرا ہوتا ہے خصوصاً اگر بیوی کے سرین (Butt ock) کمزور ہوں تکلیف کی صورت میں اس طریقہ کو استعمال نہ کیا جائے اس طرح حاملہ عورتیں بھی اسے استعمال نہ کریں۔

33۔ بیوی سیدھی کھڑی ہو جائے پھر نیچے کو جھک جائے (Kneel Down) ہو جائے سر نیچے کو ہو اپنے ہاتھ گھٹنوں پر بھی رکھ سکتی ہے اور نیچے فرش کو بھی چھو سکتی ہے گھٹنے ذرا جھکے ہوئے آسان دخول کے لیے بیوی ٹانگیں تھوڑی سی کھول لے اور پھر پیچھے سے داخل کیا جائے۔ سٹروک لگانے کے ساتھ دونوں بظر کو بھی مشتعل کر سکتے ہیں جس سے بیوی کو آرگیزم حاصل کرنے میں آسانی ہوتی ہے اس طریقہ میں دخول گہرا ہوتا ہے۔

34۔ یہ طریقہ گہرے دخول اور جی سپاٹ کے اشتعال کے لیے بہت موثر ہے اس میں بیوی بستر یا فرش پر گھٹنوں اور ہاتھوں کے بل بیٹھ جاتی ہے سر نیچے کو ہوتا ہے سر جتنا نیچے اور سرین اوپر کو ہوں گے دخول اتنا گہرا اور جی سپاٹ کا اشتعال اتنا ہی پر لطف ہوگا۔ یہ ایک بہت ہی لطف انگیز طریقہ ہے اس طریقہ میں میاں کی ٹانگیں بیوی کی ٹانگوں کے باہر بھی ہو سکتی ہیں اور اندر بھی۔

35۔ عورت بستر کے کنارے پر منہ دوسری طرف کر کے گھٹنوں کے بل بیٹھتی ہے، خاوند پیچھے کھڑا ہوتا ہے اس پوزیشن میں دخول ہوتا ہے بیوی کا سر جتنا نیچے ہوگا دخول اتنا ہی گہرا ہوگا۔ خاوند بظر کو مشتعل کر سکتا ہے بیوی خود بھی اپنے بظر کو مشتعل کر سکتی ہے جو کہ بیوی کے آرگیزم کے حصول کے لیے بہت مفید ہے۔

36۔ یہ طریقہ قدرے مشکل ہے مگر اس میں دخول گہرا ہوتا ہے اس طریقے کو موثر استعمال کے لیے احتیاط اور مشق کی ضرورت ہے اس پوزیشن میں بیوی بستر کے کنارے پر ہوتی ہے اس کا وزن اس کی کہنیوں پر اور پاؤں زمین پر ہوتے ہیں۔ خاوند اس کے پیچھے فرش پر کھڑا ہو کر اس کی دونوں ٹانگوں کو اس طرح اٹھاتا ہے کہ خاوند کی ٹانگیں بیوی کی ٹانگوں کے درمیان ہوتی ہیں بیوی کی ٹانگیں خاوند کی ناف کے برابر اس کے جسم کے دونوں طرف ہوتی ہیں۔ اس پوزیشن میں دخول گہرا ہوتا ہے اگر بیوی کا وزن زیادہ یا خاوند کمزور ہو تو اسے بیوی کا وزن سنبھالنے میں دقت ہوتی ہے اس طریقے میں عورت کے حساس حصوں کو ہاتھ سے مشتعل نہیں کیا جا سکتا۔

37۔ بیوی منہ نیچے کو کر کے بستر پر لیٹ جائے میاں بیوی کی کمر پر اس طرح لیٹے کہ اس کی رانیں بیوی کی رانوں کے اندر ہوں پھر خاوند بیوی کے جسم کو درمیان میں سے اوپر اٹھائے اور اس کے جنسی لبوں کو کھولتے ہوئے ذکر کو اندر داخل کر دے سٹروک لگاتے ہوئے س کے جنسی لبوں کو سہلائے۔

بیٹھ کر مباشرت کرنا (Sitting Positions)

38۔ میاں بغیر بازو کے سپرنگ اور گدے والی کرسی پر بیٹھ جاتا ہے کرسی کی سیٹ زیادہ کھلی نہ ہو (کھانے کی میز کی کرسی کی طرح) بیوی کھلی ٹانگوں کے ساتھ میاں کے منہ کی طرف منہ کرکے ذکر کے اوپر بیٹھ جاتی ہے اس پوزیشن میں دونوں بوس و کنار سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں۔ خاوند بیوی کے پستانوں کو ہاتھ سے مشتعل کرسکتا ہے ان کو چوم اور چوس سکتا ہے اس کے ساتھ بظر کو بھی مشتعل کرسکتا ہے اس میں خاوند بیوی کے سرین (Hips) کے لمس سے بھی بھرپور لطف اندوز ہوسکتا ہے۔ بیوی اوپر نیچے حرکت کرنے کے علاوہ اپنے سرین کو دائیں، بائیں اور چکر کی صورت میں حرکت دے سکتی ہے۔

39۔ اوپر والے طریقے کی خاوند بغیر بازو کے کرسی پر بیٹھتا ہے اور بیوی کھلی ٹانگوں کے ساتھ میاں کے منہ کی مخالف سمت منہ کرکے ذکر کے اوپر بیٹھ جاتی ہے دخول کے بعد بیوی مختلف انداز سے حرکت کرسکتی ہے مثلاً چکر کی صورت (Grind) میں حرکت کرتے ہوئے اس کے خصیوں کو بھی مشتعل کرے میاں کے لیے بہت لطف انگیز، میاں بیوی کی کمر کو سہلا سکتا ہے۔ اس کے پستانوں کو ہاتھوں سے مشتعل کرسکتا ہے دونوں بظر کو مشتعل کرسکتے ہیں بیوی آگے کو جھک کر میاں کے ٹخنوں کو پکڑ کر آگے پیچھے جھول (Rock) سکتی ہے۔ اس میں دخول گہرا اور جی سپاٹ کا شاندار اشتعال ہوگا یہ دونوں طریقے مرد کے سرعت انزال کے لیے مفید ہیں اس کے علاوہ حمل کے دنوں میں مباشرت کے لیے آرام دہ طریقے ہیں۔

40۔ مرد چوکڑی مار(CrossLegged) کر فرش پر بیٹھ جائے بیوی اس کی گود میں بیٹھ کر اپنی ٹانگیں اس کی کمر کے گرد لپیٹ لے اور اس کے بازو خاوند کی گردن کے گرد ہوں اس میں دخول گہرا اور جی سپاٹ کا اشتعال بھرپور ہوتا ہے مگر اس میں سٹروک لگانا مشکل ہوتا ہے یہ ایک بہت پر لطف طریقہ ہے جس میں بھرپور بوس و کنار کے علاوہ ایک دوسرے کے ساتھ لپٹنا بہت ہی لطف انگیز ہوتا ہے ۔ اس سے خاوند بیوی کے پستانوں کو ہاتھوں سے مختلف انداز سے مشتعل کرنے کے علاوہ ان کو چوم اور چوس سکتا ہے۔

41۔ یہ وہی اوپر والا طریقہ ہے مگر اس میں بیوی ٹانگیں خاوند کے گرد لپیٹنے کی بجائے کھول لے اور اپنے میاں کی کمر کے پیچھے فرش پر رکھ لے اور سہارے کے لیے اپنے ہاتھ اپنی کمر کے پیچھے فرش پر رکھ لے ۔ اس صورت میں بیوی اپنے سرین کو ہر صورت مثلاً دائیں، بائیں اور چکر کی صورت میں حرکت دے حتیٰ کہ وہ آرگیزم کے قریب پہنچ جائے اور پھر حاصل کر لے۔

کھڑے ہو کر مباشرت کرنا (Standing Positions)

42۔ بیوی میز کے اوپر کنارے کے قریب لیٹ جائے منہ آسمان کی طرف ہو مرد اس کی ٹانگوں کے درمیان اس طرح کھڑا ہو کہ بیوی کی ٹانگیں گھٹنوں سے جھکی ہوں اور پاؤں خاوند کے کندھے پر ہوں دخول کے ساتھ میاں اس کے سینے اور پیٹ کو سہلا سکتا ہے مشتعل کر سکتا ہے اس طرح دونوں بظر کو بھی مشتعل کر سکتے ہیں جو کہ عورت کے آرگیزم کے لیے بے حد مفید ہوتا ہے۔

43۔ مرد پاؤں مضبوطی کے ساتھ جما کر کھڑا ہو جائے بیوی سامنے سے مرد کو لپٹے بیوی کی ٹانگیں مرد کی کمر کے گرد ہوں جی سپاٹ کو مشتعل کرنے کا یہ ایک اچھا طریقہ ہے اس میں چوں کہ سارا وزن مرد نے اٹھانا ہوتا ہے لہذا مرد مضبوط اور صحت مند ہو جب کہ بیوی کا وزن زیادہ نہ ہو۔

بعض مصنفین نے طب نبوی ﷺ اور طب یونانی کے حوالے سے غیر مستند انداز میں اس طریقے کو مضر قرار دیا ہے مثلاً کھڑے ہو کر مباشرت کرنے سے مرد کا بدن کمزور ہو جاتا ہے اور مرد کو رعشہ کا مرض ہو جاتا ہے اس کی کوئی حقیقت نہیں ریسرچ سے اس طرح کی کوئی بات ثابت نہیں ہوئی۔

بعض مخصوص طریقے

بیوی دبلی پتلی اور چھوٹی جب کہ میاں لمبا چوڑا:

1۔ اس صورت میں مشنری پوزیشن کو ہرگز استعمال نہ کریں میاں اوپر ہوگا تو عورت کے لیے وزن کا سنبھالنا مشکل ہوگا۔

2۔ اس صورت میں مرد نیچے ہو اور بیوی اوپر ہو۔

3۔ بیوی بستر پر ہاتھوں اور پاؤں پر جھکے، مرد پیچھے سے داخل کرے مرد کی ٹانگیں عورت کی ٹانگوں سے باہر ہوں اور عورت کی ٹانگیں اکٹھی ہوں۔

4۔ بیٹھنے والا طریقہ بھی مناسب ہے یعنی مرد بغیر بازو کے کرسی کے اوپر بیٹھے مرد کی ٹانگیں بند ہوں اور بیوی ٹانگیں کھول کر میاں کی طرف منہ کر کے ذکر کے اوپر بیٹھے۔

5۔ مرد بغیر بازو کے کرسی پر بیٹھے اس کی ٹانگیں کھلی ہوں بیوی منہ دوسری طرف کر کے ذکر کے اوپر بیٹھ جائے۔

6۔ پہلو بہ پہلو طریقہ بھی مناسب ہے۔ 7۔ مرد بستر کے کنارے پر لیٹے اس کے پاؤں زمین ہوں جب کہ بیوی ٹانگیں دونوں طرف کر کے اس کے ذکر کے اوپر کھڑی ہو۔

چھوٹا مرد بڑی عورت:

1۔ اس صورت میں مشنری پوزیشن بہتر ہے یعنی عورت نیچے اور خاوند اوپر۔

2۔ مرد نیچے اور عورت اوپر مگر اس کا سارا وزن اس کے اپنے گھٹنوں پر ہو۔

3۔ اگر عورت کے سرین (Hips) بہت بڑے نہیں اور خاوند کا ذکر بہت چھوٹا نہیں بلکہ اوسط درجے کا ہے تو پھر پیچھے سے بھی مباشرت ہو سکتی ہے۔

4۔ سب سے اچھی صورت یہ ہے کہ عورت میز پر لیٹے اور مرد اس کی ٹانگوں کے درمیان کھڑا ہو کر مباشرت کرے۔

5۔ عورت بستر کے کنارے لیٹے اس کے پاؤں زمین پر ہوں اور خاوند بیوی کی ٹانگوں کے درمیان گھٹنوں کے بل مباشرت کرے۔

6۔ عورت بستر کے کنارے لیٹے اور خاوند اس کے پاؤں کے قریب کھڑا ہو پھر بیوی کی ٹانگوں کو اپنے کندھوں پر رکھے اور مباشرت کرے۔

7۔ مرد کرسی پر اور عورت اس کے اوپر والا طریقہ ہرگز استعمال نہ کریں مرد کے لیے موٹی بیوی کا وزن سنبھالنا مشکل ہوگا۔

چند متفرق طریقے:

1۔ اگر بیوی حاملہ ہو خصوصاً آخری مہینوں میں تو مشنری طریقہ ہرگز استعمال نہ کریں بلکہ پہلو بہ پہلو، مرد کرسی پر یا عورت میز کے اوپر والا طریقہ زیادہ مناسب ہے۔

2۔ آسان دخول خصوصاً پہلی مباشرت میں مشنری طریقہ زیادہ مناسب ہے خصوصاً بیوی نیچے ہو، اس کے سرین کے نیچے تکیہ ہو، اگر بیوی کے سرین بہت پتلے یا تکیہ بہت پتلا ہو تو پھر دو تکیے بھی رکھے جا سکتے ہیں خاوند بیوی کی کھلی ٹانگوں کے درمیان بیٹھے اور بیوی کی ٹانگیں خاوند کے دونوں طرف ہوں۔

3۔ اگر خاوند کا ذکر زیادہ لمبا ہے جس سے بیوی کو تکلیف ہوتی ہو تو اس صورت میں ایسا طریقہ استعمال کیا جائے جس میں دخول پر بیوی کا کنٹرول ہو مثلاً خاوند نیچے اور بیوی اوپر۔ اور اگر مشنری طریقہ استعمال کرنا چاہیں تو بیوی کی ٹانگیں زیادہ اوپر نہ ہوں خصوصاً کندھوں پر نہ رکھی جائیں اس کے علاوہ پہلو بہ پہلو اور آگے پیچھے والی پوزیشن بھی مناسب رہے گی۔

گذشتہ دنوں میرے پاس ایک نوجوان آیا جس کی شادی کو دو سال ہو گئے تھے ابھی تک بچہ پیدا نہ ہوا بلکہ زیادہ درست بات یہ تھی کہ ابھی تک مباشرت ہی نہ ہوئی تھی طبی معائینہ کے بعد علم ہوا کہ اس کا ذکر کا سائز بمشکل ڈھائی انچ تھا جس کی وجہ سے وہ ابھی تک ازدواجی تعلقات قائم نہ کر پایا تھا دو سال بعد بیوی مستقل طور پر میکے چلی گئی یہ نوجوان اگر شروع ہی میں آ جاتا تو مسئلہ حل کرنا کوئی مشکل نہ تھا جیسے کہ ہم ”سیکس ایجوکیشن۔۔۔۔ سب کے لیے“ میں بتا چکے ہیں کہ بیوی کی ازدواجی خوشی کے لیے دخول ضروری نہیں اگر خاوند بیوی کے بظر کو مشتعل کرے تو بیوی کو بھرپور جنسی لطف آتا ہے۔

اسی طرح بچے کی پیدائش کے لیے گہرا دخول ضروری نہیں بلکہ منی (Semen) کا فرج میں گرنا کافی ہے اس مقصد کے حصول کے لیے جو جوڑا مباشرت کے دو طریقے استعمال کر سکتا تھا۔

1۔ بیوی نیچے لیٹے اور میاں بیوی کی ٹانگوں کے درمیان گھٹنوں کے بل بیٹھے اور بیوی کی ٹانگوں کو اپنے کندھوں پر رکھ لے اس صورت میں ڈھائی انچ ذکر آسانی کے ساتھ فرج میں داخل ہو سکتا ہے، البتہ اس صورت میں سٹروک لگانے میں مشکل ہوتے ہیں کیوں کہ ذکر باہر آجاتا ہے اس کا حل یہ ہے کہ خاوند دخول کے بعد اپنی چکنی انگلی سے بظر کو مشتعل کرے بظر کے اشتعال سے بیوی آرگیزم حاصل کر لیتی اور خاوند کے انزال سے منی فرج میں جاتی اور بچہ پیدا ہو جاتا۔

2۔ خاوند نیچے پشت کے بل لیٹے بیوی اس کے اوپر گھٹنوں کے بل بیٹھے اس صورت میں دخول ہو جاتا ہے مگر اس طریقے کے بعد بیوی کے آرگیزم کے لیے خاوند کو اس کے بظر کو مشتعل کرنا ہوگا اولاد کے حصول کے لیے ان دونوں طریقوں میں پہلا زیادہ بہتر ہے۔

ازدواجی زندگی سے بھرپور انداز میں لطف اندوز ہونے کے لیے جنسی زندگی میں تنوع (Variety) کا ہونا بہت ضروری ہے ہم نے مباشرت کے 40 سے زیادہ مختلف طریقوں کا ذکر کیا ہے اگرچہ ان میں بہت زیادہ فرق نہیں مگر جو خواتین کے لیے معمولی فرق بھی لطف انگیز ہے۔ لہذا ان سب طریقوں کو استعمال کیا جا سکتا ہے ان میں سے بعض طریقے آسان بعض قدرے مشکل ہیں بہتر ہے کہ ان سب طریقوں میں مہارت حاصل کر لی جائے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ ایک طریقہ کو کم از کم 6/5 بار مسلسل استعمال کیا جائے مشق کا ایک بہتر طریقہ یہ ہے کہ پہلے تصور میں مشق کی جائے اور پھر حقیقت میں۔

اس صورت میں کسی بھی طریقے کو سیکھنا آسان ہو جاتا ہے اس کی بہترین صورت یہ ہے کہ پہلے دونوں میاں بیوی کتاب سے کسی ایک طریقے (مثلاً طریقہ نمبر ۱۵) کو دونوں اچھی طرح پڑھ اور سمجھ لیں۔ اس کے بعد دونوں علیحدہ علیحدہ تصورت میں اس طریقے کی مشق کریں کئی بار اور پھر عملی طور پر اسے استعمال کریں ہر نئی چیز سیکھنے کی طرح شروع میں کچھ مشکل پیں آئے گی اور غلطیاں بھی ہوں گی مگر مسلسل استعمال سے غلطیاں ختم ہو جائیں گی اور آپ ان طریقوں کے ماہر بن جائیں گے۔

شروع میں خیال تھا کہ خواتین کی کتاب میں ان طریقوں کو شامل نہ کیا جائے کچھ زیادہ مناسب اور اچھا نہیں لگتا مگر بعد ازاں احساس ہوا کہ خواتین کی لاعلمی کی وجہ سے مباشرت میں عملی مشکلات پیش آتی ہیں مثلاً خاوند کوئی خاص طریقہ استعمال کرنا چاہتا ہے مگر چوں کہ بیوی کو اس کا علم نہیں لہذا وہ تعاون نہیں کر پاتی خصوصاً اگر طریقہ کچھ مشکل ہے۔ جس سے دونوں بدمزا ہوتے ہیں ویسے بھی یہ ایک سائنٹیفک حقیقت ہے کہ کوئی مشترکہ عمل / کام اس وقت تک اچھے طریقے سے سرانجام نہیں دیا جا سکتا جب تک سب شرکا کو علم نہ ہو کہ کیا اور کیسے کرنا ہے یہی سوچ کر اس حصے کو کتاب میں شامل کرنا ضروری محسوس ہوا۔

خواتین کو اس چیز کا علم ہونا چاہیے کہ قرآن وسنت کی روشنی میں مباشرت کا ہر طریقہ جائز ہے جب کہ دخول فرج میں ہو اس حوالے سے اسلام میں دو چیزوں کی قطعی ممانعت ہے۔

1۔ مقعد میں مباشرت 2۔ حیض ونفاس کی حالت میں مباشرت

پہلی مباشرت

(Ist Intercourse)

ہمارے ہاں اکثر یہ بات معروف ہے کہ شادی کی پہلی رات مباشرت ہونی ضروری ہے ورنہ ولیمہ جائز نہ ہوگا حالانکہ قرآن وسنت کی روشنی میں اس بات کی کوئی حقیقت نہیں ہمارے ہاں عموماً نکاح رات کو بہت لیٹ ہوتا ہے اور دلہن کو گھر پہنچتے پہنچتے رات کے دو اڑھائی بج جاتے ہیں اس دوران جوڑا تھک کر چور ہو جاتا ہے پہلی رات جوڑا تھکاوٹ، خوف، گھبراہٹ، نروسنس اور ہچکچاہٹ کا شکار ہوتا ہے۔ خصوصاً اگر میاں بیوی پہلے سے ایک دوسرے سے واقف نہ ہوں ہمارے ہاں اکثر ایسا ہی ہوتا ہے لڑکی اپنا گھر چھوڑ کر نئے گھر اور نئے لوگوں میں آتی ہے اسے خوف ہوتا ہے کہ نہ جانے سسرال کے لوگ کیسے ہوں گے، خاوند کا رویہ کیسا ہوگا۔ دوسری طرف لڑکے کو Sex کے حوالے سے ناکامی کا خوف ہوتا ہے کہ آیا وہ مباشرت کر سکے گا یا نہیں لڑکی کو بھی مباشرت کی تکلیف کا خوف ہوتا ہے اس خوف اور تشویش کی وجہ سے عورت کی فرج کا دہانہ تنگ ہو جاتا ہے اور فرج کے اندر چکناہٹ کی کمی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے دخول اور مباشرت زیادہ تکلیف دہ ہو جاتی ہے۔ لڑکا سمجھتا ہے کہ اگر اس نے پہلی رات مباشرت نہ کی تو لڑکی سمجھے گی شاید میاں اس قابل نہیں حالانکہ جوانی میں ہر مرد جسمانی لحاظ سے نارمل اور جنسی عمل کا اہل ہوتا ہے۔ البتہ خوف اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے بعض اوقات اسے تناؤ نہیں ہوتا یا عین موقع پر ختم ہو جاتا ہے جو کہ بالکل ایک فطری امر ہے کیوں کہ خوف اور ذہنی دباؤ تناؤ کے دشمن ہیں۔ لہٰذا اس صورت حال کے پیش نظر پہلی رات Sex کو زیادہ اہمیت حاصل نہیں ہونی چاہیے چنانچہ پہلی رات مباشرت نہ کرنا دونوں کے لیے مفید ہے۔

بہتر ہے کہ پہلی رات دولہا اور دلہن گپ شپ لگائیں ایک دوسرے سے واقف ہوں ایک دوسرے کو سمجھیں، ایک دوسرے کی پسند اور ناپسند سے آگاہی حاصل کریں ایک دوسرے کے جذبات اور احساسات اور خواہشات کو جانیں۔ مباشرت کے علاوہ کئی دوسرے طریقوں سے جنسی لطف حاصل کیا جا سکتا ہے مثلاً پیار و محبت کی باتیں، بیوی میاں کی تعریف کرے، بوس و کنار سے لطف اندوز ہوں ایک دوسرے کے جسم کے لمس سے لذت حاصل کریں، ایک دوسرے کے جسم پر ہاتھ پھیریں، مساج کریں ایک دوسرے کو گلے لگانا، بھینچنا، بغل گیر ہونا اور لپٹنا وغیرہ بہت لطف انگیز ہوتا ہے اور پھر ایک دوسرے کے ساتھ لپٹ کر سو جائیں لیکن اگر دونوں ایک دوسرے سے واقف بھی ہوں تو پھر بھی پہلی رات مباشرت کرنی ضروری نہیں۔ عموماً تھکاوٹ کی وجہ سے دونوں زیادہ لطف اندوز نہیں ہوتے تاہم اگر دونوں فریش ہوں، راضی ہوں یا خاوند کا اصرار ہو تو آپ انکار نہ کریں اس سے عموماً تلخی پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات یہ انکار مستقل طور پر میاں بیوی کے تعلقات میں زہر گھول دیتا ہے۔ ویسے بھی اللہ کے نبی کریم ﷺ نے بیوی کو انکار کرنے سے سختی سے منع فرمایا ہے اور ایسی عورت پر فرشتے ساری رات لعنت بھیجتے ہیں چنانچہ ان دونوں صورتوں میں پہلی مباشرت میں ہرج نہیں اور اس سے لطف اندوز ہونے کے کوشش کریں۔

تاہم بہتر یہی ہے کہ پہلے دو دن ایک دوسرے کو سمجھنے، مانوس ہونے اور ایک دوسرے کے جذبات، احساسات، خواہشات اور پسند اور ناپسند کو جاننے میں گزاریں ان دنوں میں مباشرت کے علاوہ مذکورہ بالا طریقوں سے جنسی لطف حاصل کریں البتہ جب بھی مباشرت کرنی ہو تو اس کی تیاری کریں۔ دن کو آرام کریں میاں کی پسند کے پرکشش اور Sexy کپڑے پہنیں،

ہلکا سا میک اپ کر لیں شام کو کھانا ہلکا اور جلد کھا لیں کام سے واپسی پر میاں کا مسکراتے ہوئے پر جوش استقبال کریں اسے بتائیں کہ آپ نے اس کے انتظار میں سارا دن بے چینی میں گزارا۔ شام کو غسل کر لیں ٹوتھ برش کرنا نہ بھولیے اپنے لباس اور جسم کو خاوند کی پسندیدہ خوشبو سے معطر کریں کمرے کے ماحول کو خوبصورت اور پر کشش بنائیں (مباشرت کے آداب والے حصے کو ایک بار پھر پڑھ لیں)۔

مباشرت سے کم از کم 20 تا 30 منٹ پہلے محبت کے کھیل (Foreplay) سے لطف اندوز ہوں (تفصیل کے لیے ''محبت کا کھیل'' والے حصے کا مطالعہ کریں) حتیٰ کہ آپ کی فرج میں چکنا ہٹ (Lubrication) پیدا ہو جائے پھر مباشرت کے طریقہ نمبر 1 کو استعمال کرتے ہوئے مباشرت کریں۔ بہتر ہے کہ میاں کا ذکر بھی چکنا ہو اس طرح دخول میں آسانی ہوگی آپ کی ٹانگیں کھلی مگر زیادہ اوپر نہ ہوں دخول کے وقت اپنے جنسی لبوں کو کھولیں اور ذکر کے داخل کرنے میں خاوند کی مدد اور رہنمائی کریں۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کو خود بھی علم ہو کہ فرج کہاں ہے کچھ عورتیں دخول کے وقت پردہ بکارت کے پھٹنے سے کچھ درد محسوس کرتی ہیں اور کچھ خون بھی نکلتا ہے مگر اس کے ساتھ بے پناہ لطف بھی آتا ہے اگر پردہ بکارت پہلے ہی پھٹا ہوا ہے تو تکلیف کم ہوتی ہے۔ پردہ پھٹنے کی صورت میں دوبارہ فوراً مباشرت نہ کریں زخم کو ایک آدھ دن کے لیے مندمل ہونے دیں عموماً پہلی مباشرت دونوں میاں بیوی کے لیے کچھ تکلیف دہ ہوتی ہے لیکن اگر خاوند ذکر کو چکنا کر لے، تیز جھٹکے نہ لگائے اور آپ جسم خصوصاً فرج کے بیرونی مسلز کو ڈھیلا چھوڑ دیں تو عموماً مباشرت میں تکلیف نہیں ہوتی۔ پہلی مباشرت کو آسان بنانے اور خوف کو ختم کرنے کے لیے چند بار تصور میں مباشرت کر لیں اس سے آپ کا خوف ختم ہو جائے گا اور مباشرت آسان ہوگی۔

بعض اوقات فرج تنگ ہوتی ہے یا دخول کے وقت فرج کا منہ (Entrance) وہاں زیادہ خون آجانے کی وجہ سے سوج کر تنگ ہوجاتا ہے تو ایسی صورت میں دخول بہت مشکل ہوجاتا ہے اس کے لیے خاوند 20/30 منٹ کے فور پلے کے بعد اپنی شہادت کی انگلی (ناخن کٹے ہوں) چکنی کر کے فرج میں آہستہ آہستہ داخل کرے، اس کے ساتھ ہی آپ بھی فرج کے مسلز کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اس سے تکلیف کم ہوگی تھوڑی دیر کے بعد انگلی کو اندر باہر حرکت دے جب آپ اسے برداشت کر لیں تو پھر خاوند اپنی انگوٹھے کے ساتھ والی دو انگلیاں چکنی کر کے فرج میں آہستہ آہستہ ڈالے، تھوڑی دیر کے بعد ان کو اندر باہر حرکت دے اس سے عموماً پردہ بکارت پھٹ جاتا ہے کچھ خون بھی نکلتا ہے اور معمولی سی تکلیف بھی ہوتی ہے مگر اس سے زبردست جنسی جوش بھی پیدا ہوتا ہے۔ انگلیوں کے دخول کے بعد ذکر کا دخول آسان ہوجاتا ہے جب خون کم ہوجائے یا ختم ہوجائے تو پھر خاوند چکنے ذکر کو طریقہ نمبر 1 کے مطابق آہستہ آہستہ فرج میں داخل کرے اور آہستہ آہستہ جھٹکے لگانے کے ساتھ ہی وہ آپ کے بظر کو بھی مشتعل کرے بظر کو آپ خود بھی مشتعل کر سکتی ہیں۔ عورت کے لطف کے لیے بظر کا اشتعال بے حد مفید ہے اگر آپ ریلیکس ہو کر مباشرت میں بھرپور تعاون کریں گی تو آپ کو تکلیف نہ ہوگی یا پھر بہت ہی معمولی ہوگی لیکن اگر زیادہ تکلیف ہو تو ایک دن کے لیے مباشرت ملتوی کر دیں تاکہ زخم مندمل ہو سکے۔ دخول کے بعد دونوں میاں بیوی پر غسل لازم ہوجاتا ہے چاہے میاں کا انزال ہو یا نہ ہو غسل جتنی جلدی ہو اتنا ہی بہتر ہے تاکہ انسان جلد پاک ہوجائے۔

پہلی مباشرت کے مسائل

مردانہ مسائل

پہلی مباشرت میں مردوں کو عموماً دو مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے کیں کہ یہ ان کی پہلی مباشرت ہوتی ہے ان کی منی کی نالیاں (SeminalVesicles) بھری ہوتی ہیں جو کہ معمولی جنسی اشتعال کی وجہ سے منی کو باہر نکال دیتی ہیں یعنی خاوند کا انزال (Discharge) جلد ہوجاتا ہے بعض اوقات تو دخول سے پہلے ہی مرد منزل ہوجاتا ہے۔ اس سے مرد بہت زیادہ شرمندگی محسوس کرتا ہے جب کہ یہ کوئی جسمانی بیماری نہیں اس صورت میں آپ بھی جھنجھلاہٹ کا اظہار نہ کریں، تھوڑی دیر بعد وہ پھر تیار ہوجائے گا اور مباشرت کریں اس بار اس کی کارکردگی پہلے سے بہتر ہوگی اور آئندہ بھی روزانہ دو بار مباشرت کریں تو خاوند کی کارکردگی بہت بہتر ہوجائے گی۔

معاشرے میں پھیلی ہوئے بے شمار غلط فہمیوں (Misconception) (سیکس ایجوکیشن ۔۔۔۔ سب کے لیے میں ان کا تفصیلی ذکر موجود ہے) کی وجہ سے اکثر نوجوان غلط طور پر اپنے آپ کو کمزور سمجھتے ہیں اور ان کو مباشرت میں ناکامی کا خوف ہوتا ہے اور اس خوف کی وجہ سے یا تو ان کو تناؤ نہیں ہوتا یا کم ہوتا ہے یا پھر دخول سے پہلے یکدم ختم ہوجاتا ہے جس فرد کو کبھی بھی تناؤ (Erection) ہو وہ بالکل نارمل ہوتا ہے، اس کا مسئلہ صرف نفسیاتی ہوتا ہے۔ آپ خاوند کی حوصلہ افزائی کریں اور طنزیہ فقرہ نہ کہیں ورنہ وہ ہمیشہ کے لیے نامرد ہوجائے گا اس صورت میں دو ہفتے فورپلے کریں اور مباشرت سے مکمل پرہیز کریں وہ بالکل ٹھیک ہوجائے گا۔ تاہم اگر وہ ہماری کتاب ''سیکس ایجوکیشن ۔۔۔۔ سب کے لیے'' پڑھ لے تو اس کا مسئلہ جلد حل ہوجائے گا بصورت دیگر فوراً کسی اچھے ماہر نفسیات سے رابطہ کریں۔

خواتین کے مسائل

خواتین کی ایک بڑی تعداد پہلی مباشرت میں آرگیزم حاصل نہیں کرتی اس کا ذمہ دار عموماً مرد نہیں ہوتا اگر چہ وہ مرد جو سرعت انزال (Premature Ejaculation) کا شکار ہوتے ہیں عموماً ان کی بیویوں کو آرگیزم حاصل کرنے میں دقت ہوتی ہے تاہم بہت سی عورتیں فطری طور پر شادی کے شروع میں آرگیزم حاصل نہیں کر پاتیں۔ بعض کو تو باقاعدہ آرگیزم حاصل کرنا سیکھنا پڑتا ہے آرگیزم والے حصے میں اس موضوع پر تفصیلی گفتگو ہوگی۔

عورتوں کو ایک بہت معمولی اقلیت مباشرت سے بہت زیادہ خوف زدہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے مباشرت کے وقت ان کا جسم خصوصاً ٹانگیں اکڑ جاتی ہیں اور فرج کا منہ بالکل بند ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے دخول ناممکن ہو جاتا ہے یہ ایک بیماری ہے جس کا علاج بہت آسان ہے، اس کا تفصیلی ذکر آگے آئے گا۔ اس حوالے سے ایک بات ذہن نشین رہے کہ بظر کے اشتعال سے فرج کا منہ تنگ ہو جاتا ہے جب کہ فرج کے اشتعال سے اس کا منہ تنگ ہونے کی بجائے ریلیکس ہو جاتا ہے دوسرے الفاظ میں اس صورت میں بظر کی بجائے فرج کو مشتعل کیا جائے۔

مختلف وجوہات کی بنا پر بہت سی عورتوں کا پردہ بکارت یا تو پہلے ہی خود بخود پھٹ جاتا ہے اور بعض کا ہوتا ہی نہیں یعنی پردہ بکارت کی موجودگی یا عدم موجودگی عورت کی عصمت کی علامت نہیں (مزید تفصیل کے لیے دیکھیں ‟سیکس ایجوکیشن ۔۔۔ سب کے لیے’’) لیکن ہمارے ہاں اکثر مرد اس حوالے سے بہت حساس (Conscious) ہیں یعنی اگر پہلی مباشرت میں خون نہ نکلے تو وہ بیوی کو پاک دامن نہیں سمجھتے اور نوبت طلاق تک پہنچ جاتی ہے۔

حالانکہ بیوی پاک دامن ہوتی ہے اس کا بڑا سادہ اور آسان حل ہے آپ مباشرت کے وقت ایک کامن پن یا سوئی اپنے پاس رکھیں مباشرت کے وقت اس سوئی کو اپنی انگلی پر ماریں تو اس سے خون کے چند قطرے نکلیں گے اس خون کو بستر پر لگا دیں خاوند مطمئن ہو جائے گا۔

جسمانی ساخت کی وجہ سے بعض خواتین کی فرج تنگ (Tight) ہوتی ہے اور بعض کی قدرے ڈھیلی (Loose) جس میں دخول آسان ہوتا ہے ایسی صورت میں بعض اوقات مرد کو بیوی کی پاک دامنی پر شک ہو جاتا ہے بعض اوقات نوبت طلاق تک پہنچ جاتی ہے۔ اس پریشانی سے بچنے کے لیے مباشرت سے پہلے اپنی فرج کو پھٹکری ملے پانی سے دھولیں فرج تنگ ہو جائے گی یا پھر PC مسلز کی مشق سے دخول کے وقت فرج کے منہ کے مسلز کو کھینچ لیں تو دخول قدرے مشکل ہوگا۔ اس طرح خاوند کسی قسم کے وہم میں نہ پڑے گا PC مسلز کی مشق کا ذکر آگے آئے گا کچھ عرصہ پہلے مجھے ایک نوجوان نے شادی کے دوسرے دن بہت پریشانی کے عالم میں فون کیا کہ پہلی مباشرت میں فرج کا منہ تنگ نہ تھا جس کی وجہ سے دخول بہت آسان تھا اس کو شک تھا کہ کہیں اس کی بیوی بدکار نہ ہو اور پہلے ہی مباشرت کا تجربہ نہ کر چکی ہو جب اس سے عورت کے جسم کی ساخت کی وضاحت کی گئی تو وہ مطمئن ہو گیا اب ہنسی خوشی زندگی بسر کر رہا ہے۔

بعد از مباشرت

(After Play)

اللہ کے نبی کریم ﷺ نے مباشرت کے فوراً بعد علیحدہ ہونے سے منع فرمایا ہے موجودہ ماہرین نے بھی آفٹر پلے کو بہت اہمیت دی ہے تقریباً تمام ماہرین کے نزدیک یہ نہ صرف بہت اہم بلکہ نہایت ضروری ہے اور یہ آرگیزم سے بھی بہتر ہے خصوصاً خواتین کے لیے۔ لہذا آرگیزم کے بعد فوراً میاں سے علیحدہ نہ ہوجائیں اور بستر سے باہر نہ نکل جائیں بلکہ اس کے جسم کے ساتھ جسم ملا کر لیٹی رہیں اس کے جسم پر ہاتھ پھیریں، چومیں، اس کے ساتھ بغل گیر ہوں اور اس کو بھینچیں وغیرہ۔ میاں کو بتائیں کہ وہ کس قدر طاقتور ہے اور آپ نے اس کے قرب اور مباشرت سے کس قدر لطف اٹھایا اسے یہ بتائیں کہ وہ ایک شاندار محبت کرنے والا (Lover) ہے یعنی اس کی تعریف کریں اسے بتائیں آج کہ جنسی عمل (Lovemaking) میں آپ کو سب سے اچھا کیا لگا تا کہ وہ آئندہ بھی آپ کو اس طرح خوشی اور لذت دے۔

صفائی وغیرہ کے بعد اس کے سینے یا بازوؤں پر سر رکھ کر سو جائیں اکٹھے سونے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ میاں کو رات کے وقت پھر تناؤ (Erection) ہوسکتا ہے تو اس صورت میں ایک بار پھر جنسی عمل (Lovemaking) سے لطف اٹھایا جا سکتا ہے مباشرت کے کچھ دیر بعد دونوں اکٹھے نہا بھی سکتے ہیں میاں کے جسم پر صابن لگائیں اسے ملیں، مقصد میل اتارنا نہیں بلکہ لطف ہے۔ اس کے جسم پر مساج کریں اور پھر اس کے جسم کو خشک کریں شادی کے ابتدائی سالوں میں نہاتے ہوئے آپ کے جسم کے لمس سے خاوند کو پھر تناؤ آسکتا ہے نہاتے وقت مباشرت کا لطف بہت منفرد ہے۔

بعض اوقات سہاگ رات عورت کو حیض شروع ہوجاتا ہے جس کی وجہ سے خاوند کو سخت پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے اسے زبردست تناؤ ہوتا ہے جو کسی صورت ختم نہیں ہورہا ہوتا مباشرت وہ کر نہیں سکتا ایسی انتہائی صوررت میں مرد کے ذکر اور خصیوں میں شدید درد ہونے لگتا ہے وہ مرد جنہوں نے کبھی خودلذتی (Masturbation) نہیں کی ہوتی ان کے لیے یہ ایک نہایت سنگین مسئلہ ہوتا ہے کیوں کہ اگر مرد کو 4 گھنٹوں سے زیادہ دیر تناؤ رہے تو وہ مستقل طور پر نامرد ہوسکتا ہے ۔ چنانچہ ایسی صورت میں بیوی کو شرم ایک طرف رکھتے ہوئے چاہیے کہ وہ خاوند کے حساس حصوں خصوصاً ذکر کو چکنے ہاتھوں سے مشتعل کرے حتی کہ وہ منزل (Discharge) ہو کر سکون حاصل کرے ۔

غسل جنابت کا طریقہ

مباشرت میں دخول کے بعد عورت پر غسل لازم ہوجاتا ہے اس کے لیے مرد کا انزال ہونا یا عورت کا آرگیزم حاصل کرنا ضروری نہیں اس طرح جب بھی کوئی چیز انگلی وغیرہ فرج میں داخل ہوگی تو عورت پر غسل واجب ہوجائے گا اس کے علاوہ کسی بھی وجہ مثلاً خواب یا تصورت کی وجہ سے فرج سے پانی بہہ نکلے تو بھی غسل جنابت لازمی ہوجائے گا ۔

غسل جنابت کے لیے پہلے دونوں ہاتھوں کو دھویا جائے پھر شرم گاہ کو اچھی طرح دھولیا جائے اور ایک بار پھر ہاتھوں کو اچھی طرح صاف کرلیا جائے اس کے بعد نماز کے وضو کی طرح وضو کیا جائے پھر انگلیاں پانی میں تر کر کے بالوں کی جڑوں کا خلال کرلیا جائے پھر پورے جسم پر پانی بہا دیا جائے پانی اس طرح بہایا جائے کہ جسم کا کوئی حصہ تر ہونے سے نہ رہ جائے البتہ خواتین کو اپنے بال کھولنے کی ضرورت نہیں ان پر صرف پانی بہالیا جائے ۔ (مسلم ، بخاری)

آرگیزم (انہتائے لذت)

(Orgasm)

کبھی نہیں۔ تاہم ماہرین کا خیال ہے کہ اگر عورت کے جسم میں کوئی خرابی نہ ہو، جو کہ بہت ہی کم ہوتی عورت کے جنسی لطف کی انتہا کو آرگیزم کہا جاتا ہے آرگیزم میں عورت کے جسم کے زیادہ تر مسلز اکڑ جاتے ہیں خصوصاً عورت کی ٹانگیں اکڑ جاتی ہیں جسم کانپنے لگتا ہے دل کی دھڑکن اور سانس تیز ہو جاتی ہے اور وہ گہرے سانس لیتی ہے عورت کی فرج کی دیواریں غیر ارادی طور پر بار بار سکڑتی (Contract) ہیں بظر ڈھیلا ہو جاتا ہے مگر بعض عورتیں یہ سب کچھ نہیں کر پاتیں ۔ کیوں کہ ہر عورت کی علامات دوسری سے مختلف ہوتی ہیں بہت سی عورتوں کو تو آرگیزم کا پتہ ہی نہیں چلتا تاہم اس کی اہم علامت یہ ہے کہ عورت مباشرت سے سکون اور اطمینان (Satisfaction) حاصل کر لے اور ریلیکس ہو جائے۔

اگر چہ جنسی سکون اور لذت کا آرگیزم کے ساتھ گہرا تعلق ہے مگر عورت کے لیے ہر بار آرگیزم حاصل کرنا ضروری نہیں کیوں کہ بہت سی عورتیں بغیر آرگیزم حاصل کیے بھی مطمئن ہو جاتی ہیں ان عورتوں کے لیے خاوند کا لمس اور اس کے ساتھ بغل گیر، ہم آغوش ہونا اور لپٹنا وغیرہ سکون اور اطمینان کا باعث ہوتا ہے۔ اور دوسری طرف بہت سی ایسی عورتیں بھی ہیں جو ہمیشہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں مگر وہ جنسی طور پر مطمئن نہیں ہوتیں کیوں کہ عورت کو آرگیزم کے ساتھ محبت کی بھی ضرورت ہے مختلف سروے یہ بتاتے ہیں کہ صرف تقریباً 30 فیصد عورتیں ہمیشہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں اور 10 فیصد کبھی آرگیزم حاصل نہیں کرتیں باقی کبھی حاصل کرتی ہیں اور ہے، تو ہر عورت آرگیزم حاصل کر سکتی ہے البتہ کچھ عورتوں کو باقاعدہ تربیت حاصل کرنی پڑتی ہے۔

کنزی (Kinsey) کے ایک سروے سے معلوم ہوا کہ بہت سی عورتیں شادی کے پہلے سال آرگیزم حاصل نہیں کر پاتیں۔

ہمارے ہاں عام خیال ہے کہ اگر میاں بیوی اکٹھے آرگیزم حاصل کریں تو زیادہ لطف انگیز ہے جب کہ موجودہ ریسرچ سے معلوم ہوتا ہے کہ بعض اوقات بیک وقت آرگیزم حاصل کرنا لطف انگیز نہیں ہوتا اگر بیوی پہلے آرگیزم حاصل کر لے تو اس کے لیے زیادہ لطف انگیز ہے طریقہ چاہے کوئی بھی ہو یعنی دخول یا انگلی سے بظر کا اشتعال وغیرہ۔

بہت سی عورتیں ایک آرگیزم سے پوری طرح مطمئن ہو جاتی ہیں مگر بعض عورتیں ایک آرگیزم کے بعد بھی جنسی طور پر مشتعل (Aroused) رہتی ہیں یہ زیادہ آرگیزم حاصل کرنے والی خواتین ہوتی ہیں ان عورتوں کی تسلی کے لیے ایک سے زیادہ آرگیزم کی ضرورت ہوتی ہے کنزی کے مطابق ایسی عورتوں کی تعداد 14 فیصد ہے۔ ڈاکٹر David کے مطابق ایک عورت ایک گھنٹے میں 40 آرگیزم حاصل کر سکتی ہے، دن میں تین بار اور ہر روز اس طرح بعض ماہرین کا خیال ہے ہر عورت ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کر سکتی ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ زیادہ آرگیزم حاصل کرنے والی خواتین آٹھ یا 10 آرگیزم حاصل کرنے کے بعد بھی مباشرت کے خاتمے پر مرد کے انزال کے بعد پوری طرح مطمئن نہیں ہوتیں ایسی خواتین کے لیے مشورہ ہے کہ وہ زیادہ آرگیزم کی بجائے ایک بھرپور آرگیزم حاصل کریں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ آرگیزم حاصل ہونے سے کچھ دیر پہلے وہ خاوند کو اشارہ کریں کہ وہ اشتعال (Stimulation) کو کم کر دے، اشتعال کم ہونے پر پھر اشتعال کو بڑھائے پھر کم کر دے کئی بار اس طرح کیا جائے

یعنی آپ کئی بار آرگیزم کے قریب پہنچیں مگر حاصل نہ کریں پھر آخر کار آرگیزم حاصل کر لیں یہ آرگیزم کو آپ کو پوری طرح مطمئن کر دے گا اور پھر آپ مزید آرگیزم کی ضرورت اور طلب نہ ہوگی۔

فور پلے کے دوران جنسی لحاظ سے بہت زیادہ اشتعال کے بعد اگر عورت کو آرگیزم حاصل نہ ہو تو بعض عورتیں شدید تکلیف (Discomfort) محسوس کرتی ہیں اور ان کو نارمل ہونے میں دو تین گھنٹے لگ جاتے ہیں ایسی عورتوں کو گمراہی کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ ایسی صورت میں آپ اپنے بظر کو اپنی چکنی انگلی سے مشتعل کریں اور آرگیزم کے حصول تک اس اشتعال کو جاری رکھیں تو عموماً پانچ یا چھ منٹ میں آپ آرگیزم حاصل کر کے پرسکون ہو جائیں گی۔

آرگیزم کے حصول کے سات معروف ذرائع (Roots) ہیں مثلاً بظر، جی سپاٹ، فرج کا بیرونی حصہ، Mons Area، جنسی لبوں اور پستانوں کا اشتعال وغیرہ اور بعض خواتین صرف تصورت کی مدد سے بھی آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں تاہم اکثر عورتیں، بظر، جی سپاٹ اور فرج کے اشتعال سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ ماسٹر اینڈ جانسن کا خیال ہے کہ ہر عورت بلاواسطہ (Directly) یا بالواسطہ (Indirectly) بظر کے اشتعال سے آرگیزم حاصل کرتی ہے، جب کہ دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ تقریباً 80 فیصد خواتین بظر کے بلاوسطہ (Direct) اشتعال سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ باقی جی سپاٹ اور فرج کے اشتعال سے۔ اگرچہ خواتین دخول سے بہت لطف اندوز ہوتی ہیں مگر اس سے آرگیزم کم ہی حاصل ہوتا ہے تاہم کچھ عورتیں گہرے دخول اور زوردار جھٹکوں سے بھی آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔

تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ مباشرت میں آرگیزم کے لیے دخول کے بعد عورت کے بظر کو بلاواسطہ مشتعل کرنا ضروری ہے

تقریباً 80 فیصد عورتیں صرف اسی طریقے سے آرگیزم حاصل کر سکتی ہیں۔ وہ خواتین جو صرف دخول سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں وہ بھی بظر کے اشتعال کو پسند کرتی ہیں مگر چوں کہ عام حالات میں ذکر بظر کو ٹچ نہیں کر سکتا لہذا بظر کے اشتعال کے لیے انگلی کا استعمال ناگزیر ہے۔ لہذا خواتین کو اس بات کا علم ہونا چاہیے کہ انگلی سے بظر کا اشتعال ایک نارمل اور ضروری بات ہے نہ کہ کوئی بری چیز ہمارے ہاں لاعلمی کی بنا پر اکثر عورتیں انگلی کے استعمال کو ایک بری بات اور مرد کی کمزوری سمجھتی ہیں جو کہ ایک غلط بات ہے۔ تاہم عورت کے آرگیزم کے لیے مسلسل اشتعال کی ضرورت ہے حتیٰ کہ آرگیزم حاصل ہو جائے اس صورت میں بعض عورتیں 3 تا 5 منٹ میں آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں بعض اس سے بھی جلدی اور بعض کو آرگیزم حاصل کرنے میں ایک گھنٹہ بھی لگ سکتا ہے۔ یعنی ہر عورت کا آرگیزم حاصل کرنے کا وقت مختلف ہے کوئی جلد اور کوئی دیر سے حاصل کرتی ہے صرف دخول کے ذریعے آرگیزم حاصل کرنے میں عموماً 10 منٹ لگ جاتے ہیں اتنی دیر بہت کم افراد سٹروک لگا سکتے ہیں بمشکل 2,4 فیصد اگر عورت مباشرت کے وقت اپنی توجہ مسائل کی بجائے جنسی لطف پر مرکوز رکھے تو وہ جلد آرگیزم حاصل کر لے گی۔ آرگیزم حاصل کرنے والی خواتین کے ایک سروے میں انہوں نے بتایا کہ وہ 98 فیصد آرگیزم بظر کے بلاواسطہ اشتعال سے حاصل کرتی ہیں جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ زیادہ تر عورتیں بظر کے اشتعال سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں اور کچھ دخول سے مگر، یہ ثابت نہیں ہو سکا کہ دخول والا آرگیزم بہتر ہے جب کہ ہائٹ کے ایک سروے سے معلوم ہوا کہ اکثر عورتوں کے لیے بظر بہتر ہے جب کہ ہائٹ کے ایک سروے سے معلوم ہوا کہ اکثر عورتوں کے لیے بظر کے اشتعال والا آرگیزم زیادہ لطف انگیز ہے۔

آرگیزم کا حصول

(Getting Orgasm)

بہت سی خواتین اس لیے آرگیزم حاصل نہیں کر پاتیں کیوں کہ انہیں علم ہی نہیں ہوتا کہ اسے کیسے حاصل کرنا ہے اگر ان خواتین کو علم ہو جائے تو یہ بھی آسانی کے ساتھ آرگیزم حاصل کر لیں ۔ ہمارے ہاں لاعلمی کی وجہ سے خواتین کی ایک بہت بڑی تعداد آرگیزم حاصل نہیں کرتی جب یہ خواتین بار بار آرگیزم سے محروم رہتی ہیں تو ان کی Sex میں دلچسپی کم ہوتی جاتی ہے پھر یہ Sex سے بچنے کے لیے مختلف قسم کے بہانے کرتی ہیں ۔ بعض خواتین آرگیزم کی محرومی کو زیادہ محسوس کرتی ہیں جس کی وجہ سے گھریلو زندگی تلخ ہو جاتی ہے گھریلو لڑائی جھگڑوں کی ایک اہم وجہ بیوی کی جنسی آسودگی ہے بعض عورتیں اس جنسی نا آسودگی کی وجہ سے Frigid یعنی سرد مہری کا شکار ہو جاتی ہیں ۔

اب ہم آپ کو چند طریقے بتائیں گے جو کہ آرگیزم کے حصول کے لیے بہت موثر ہیں آپ بھی ان کے استعمال سے آرگیزم حاصل کر کے اپنی ازدواجی زندگی کو خوشیوں سے مالا مال کر سکیں گی ۔

1۔ آرگیزم کے حصول کے لیے بنیادی ضرورت یہ ہے کہ آپ باقاعدہ (Regular) سیکس کریں ماہرین کا خیال ہے کہ ہفتہ میں ایک دو بار Sex ہو جانی چاہیے دو مباشرتوں کے درمیان وقفہ جتنا زیادہ ہوتا ہے عورت اتنی ہی مشکل سے جنسی طور پر بیدار (Arouse) ہوتی ہے چنانچہ آرگیزم حاصل کرنے کا امکان بھی اتنا ہی کم ہو جاتا ہے ۔

2۔ آپ پرسکون اور ریلیکس ہوں، ہر ٹینشن سے آزاد ماحول بھی پرسکون ہو اور خاوند کے ساتھ آپ کے تعلقات بہت اچھے اور خوشگوار ہوں ٹینشن اور خراب تعلقات میں آرگیزم حاصل کرنا تقریباً ناممکن ہوتا ہے۔

3۔ خاوند آپ کے ساتھ تعاون کرنے والا ہو اور وہ آپ کے جسم اور ضروریات کو سمجھتا ہو لہذا آپ اسے یہ بتانے میں شرم محسوس نہ کریں کہ وہ آپ سے کس طرح محبت کرے اسے بتائیں کہ وہ آپ کے جنسی جذبات کو کس طرح بیدار اور مشتعل کرے۔ وہ آپ کو کہاں اور کس طرح چھوئے اور مشتعل کرے اس کو بتائیں کہ آپ کا کون سا حصہ آپ کو کس طرح جنسی عروج پر لے جائے گا۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ پہلے آپ خود اپنے جسم سے پوری طرح آگاہ ہوں اور پھر اپنے خاوند کو بتائیں اور اس کی رہنمائی کریں اس کے لیے پیچھے ایک مشق (بیوی کا اپنے جسم کو جاننا) دی گئی ہے اس سے پوری طرح فائدہ اٹھائیں۔

4۔ مباشرت سے پہلے کم از کم 30 منٹ کا فور پلے ہو اور جس کے آخری حصے میں خاوند آپ کے حساس ترین حصوں مثلاً اندرونی جنسی لب ہفرج اور خصوصاً بظر کو آپ کی خواہش کے مطابق مشتعل کرے حتیٰ کہ آپ آرگیزم کے قریب پہنچ جائیں تو آپ خاوند کو دخول کا اشارہ کریں وہ داخل کرے اور تیز سٹروک لگائے تو آپ آرگیزم حاصل کرلیں گی۔

5۔ دخول کے بعد خاوند چکنی انگلی سے آپ کے بظر کو مسلسل آپ کے پسندیدہ طریقے سے مشتعل کرے جب آپ آرگیزم کے بالکل قریب پہنچ جائیں تو اشارہ کریں اور خاوند بظر کے اشتعال کو جاری رکھتے ہوئے تیز جھٹکے لگائے تو آپ آرگیزم حاصل کرلیں گی۔ دخول کے بعد آپ خود بھی اپنے پسندیدہ طریقے سے بظر کو مشتعل کرسکتی ہیں عام حالات میں یہ طریقہ کبھی ناکام نہیں ہوتا مباشرت کے اکثر طریقوں میں بظر کو بلاواسطہ مشتعل کیا جاسکتا ہے۔

6۔ بہت سی عورتیں دخول کے بعد بیک وقت پستانوں کو چوسنے، نپلز کو دبانے اور بظر کے اشتعال سے آرگیزم حاصل کرلیتی ہیں آپ بھی اسے استعمال کرسکتی ہیں۔

7۔ عورت کے آرگیزم حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ فور پلے اور مباشرت میں تنوع(Variety) ہو کسی بھی ایک طریقے سے عورت جلد اکتا جاتی ہے مرد کی نسبت عورت کو تنوع کی زیادہ ضرورت ہے۔

8۔ بعض عورتیں جنسی تصورات سے بھی آرگیزم حاصل کرلیتی ہیں آپ بھی مباشرت کے دوران اپنے پسندیدہ تصورات کو استعمال کرکے دیکھیں۔

9۔ ہمارے ہاں آرگیزم حاصل نہ کرنے کی بڑی وجہ وقت کی کمی یا خاوند کا جلد منزل (Discharge) ہوجانا ہے ان دونوں صورتوں میں میاں کے علیحدہ ہوجانے کے بعد آپ پرسکون رہیں اور اپنی مدد آپ کے تحت اپنے بظر (Clitoris) کو اپنے پسندیدہ طریقے سے مشتعل کرکے آرگیزم حاصل کرلیں۔

10۔ مباشرت کے بعض طریقے (Position) ایسے ہیں جن کے استعمال سے بھی آپ آرگیزم حاصل کرسکتی ہیں مثلاً

تبدیل شدہ مشنری طریقہ

عام حالات میں اس پوزیشن میں جی سپاٹ کو مشتعل کرنا مشکل ہے لیکن اگر اس طریقے میں کچھ تبدیلی کر لی جائے تو ممکن ہے آپ اپنی کمر کے نیچے ایک یا دو موٹے تکیے رکھ لیں اس پوزیشن میں دخول کے وقت آپ کا بظر خاوند کے جسم کے ساتھ رگڑ کھا جائے گا۔ تکیوں سے پیڑو (Pelvis) کچھ اوپر ہو جاتا ہے یا پھر دخول کے وقت آپ اپنی ٹانگیں میاں کی کمر یا گردن کے گرد لپیٹ لیں یا اپنے پاؤں اس کے کندھوں پر رکھ لیں یا اپنے گھٹنوں کو تھوڑا سا اوپر اٹھائیں اور اپنے پاؤں میاں کی چھاتی پر رکھ لیں۔ ان پوزیشنوں میں ذکر جی سپاٹ سے ٹکراتا ہے اس طرح آپ آرگیزم حاصل کر لیں گی اور خاوند بھی زیادہ لطف اٹھائے گا۔

تبدیل شدہ ملکہ کا طریقہ

آرگیزم حاصل کرنے کے لیے یہ ایک بہترین طریقہ ہے اس میں آپ دخول کے زاویے اور رفتار کو کنٹرول کر سکتی ہیں اس بدلی ہوئی پوزیشن میں آپ کے آرگیزم حاصل کرنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں اس میں میاں نیچے اور آپ اوپر ہوتی ہیں۔ بھرپور لطف، اطمینان اور تسلی کے لیے آپ پیچھے کو جھک جائیں اپنے ہاتھوں کو اپنے پیچھے بستر پر رکھیں یا ان کو خاوند کے سر کے ذرا اوپر بستر پر رکھتے ہوئے آگے کو جھک جائیں اس پوزیشن میں دخول گہرا ہوگا اور آپ اپنے بظر اور جی سپاٹ کو رگڑ سکیں گی اور آرگیزم حاصل کر لیں گی۔

تبدیل شدہ پہلو بہ پہلو پوزیشن

حمل اور تھکاوٹ کی صورت میں ایک اچھا طریقہ ہے اگر اس میں تھوڑی سی تبدیلی کر لی جائے تو یہ ایک بھرپور لطف دینے والا طریقہ ہے میاں پہلو کے بل کہنی کا سہارا لے کر لیٹے آپ اپنی پشت کے بل لیٹیں۔ اپنی اندرونی ٹانگ اس کی ٹانگوں کے اوپر رکھیں، تھوڑا سا مڑیں تا کہ آپ کی دوسری ٹانگ اس کی ٹانگوں کے درمیان ہو، اس طرح آپ کے سرین (Hips) اس کی طرف ہوں اس پوزیشن میں دخول گہرا ہوگا اور ڈ کر آپ کے جی سپاٹ کو مشتعل کرے گا اور آپ کو آرگیزم حاصل ہو جائے گا۔

ان طریقوں کے ساتھ اگر بظر کو بھی بلاواسطہ (Direct) مشتعل کیا جائے تو آرگیز کا حصول زیادہ آسان ہو جائے گا۔

جنسی سکون میں متبادل طریقے

(Alternate Methods of Sexual Satisfaction)

بعض عورتوں کی جنسی خواہش مردوں سے زیادہ ہوتی ہے اس طرح بعض مردوں کی جنسی خواہش عورتوں سے زیادہ ہوتی ہے تاہم مجموعی طور پر مردوں کی جنسی خواہش عورتوں سے کچھ زیادہ ہوتی ہے۔ مردوں کی جنسی خواہش شدید جب کہ عورتوں کی کم شدید ہوتی ہے جس کی وجہ سے مردوں کو اپنی جنسی خواہش کنٹرول کرنا نسبتاً مشکل ہوتا ہے جب کہ عورتیں عموماً اپنی خواہش کو آسانی سے کنٹرول کر سکتی ہیں۔ مزید برآں مرد جنسی طور پر فوراً مشتعل ہو جاتا ہے جب کہ عورت کو جنسی اشتعال اور آرگیزم کے حصول کے لیے مرد سے 10 گناہ زیادہ وقت کی ضرورت ہے۔

ہمارے ہاں خواتین عموماً گھروں میں رہتی ہیں جب کہ مرد باہر نکلتا ہے مرد فطری طور پر بذریعہ بصارت جنسی طور پر مشتعل ہو جاتا ہے اور پھر جنسی سکون چاہتا ہے ایسی صورت میں اللہ کے نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ مرد گھر جائے اور بیوی سے مباشرت کرے۔ مگر بعض اوقات بیوی سے مباشرت نہیں کی جاسکتی مثلاً بیوی حیض میں ہے یا حمل کے آخری دن میں اس طرح بچہ کی پیدائش کے بعد بھی تقریباً 40 دن تک تو مباشرت نہیں کی جاسکتی۔ دوسری طرف اکثر مرد اتنا لمبا عرصہ مباشرت کیے بغیر نہیں رہ سکتے ویسے اوقات مرد کو دور کرنے کے لیے مباشرت کی ضرورت ہوتی ہے کیوں کہ مباشرت ٹینشن دور کرنے کا ایک موثر ذریعہ ہے اسلام ایک دن فطرت ہے اسلام میں اس صورت حال میں ہمارے لیے کیا حکم ہے اس سلسلہ میں ہمیں اللہ کے نبی کریم ﷺ سے رہنمائی ملتی ہے۔

☆ حضرت ماذؓ بن جبل نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ میری عورت حیض میں ہو تو میرے لیے کیا چیز اس سے حلال ہے فرمایا تہمبند (ناف) سے اوپر اور اس سے بچنا بہتر۔ (ابو داؤد)

☆ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ حائضہ عورت کے ساتھ تم سب کچھ کرو لیکن جماع نہ کرو۔ (مسلم)

☆ زید بن اسلم نے کہا کہ پوچھا ایک شخص نے رسول اللہ ﷺ سے کیا چیز حلال ہے میرے لیے میری بیوی سے جب کہ وہ حائضہ ہو پس فرمایا آپ ﷺ نے خوب مضبوط باندھ لو تہمبند اس کا اس کے جسم پر پھر تہمبند کے اوپر تیرا کام۔ (موطا امام مالک)

☆ حضرت عائشہ صدیقہؓ سے سوال کیا گیا کہ مرد کے لیے اپنی عورت سے جب کہ وہ حیض کی حالت میں ہو کس قدر کی اجازت ہے فرمایا کہ اس کے لیے سب کچھ روا ہے سوائے اس کی شرم گاہ کے۔ (ابن کثیر)

☆ حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ میں اور رسول اللہ ﷺ ایک برتن میں غسل کرتے اور ہم دونوں ناپاک ہوتے اور آپ ﷺ مجھ کو حکم دیتے پس میں آپ کا تہمبند باندھ لیتی پس لگاتے آپ اپنے جسم کو میرے جسم سے یعنی تہمبند کے اوپر اوپر اور میں حیض کی حالت میں ہوتی۔ (بخاری ، مسلم)

احادیث اور قرآن مجید سے معلوم ہوتا ہے کہ ازدواجی زندگی میں اسلام میں واضح طور پر تین چیزوں کو حرام قرار دیا گیا ہے ایک مقعد، دوسرا حیض اور تیسرا انفاس میں مباشرت۔

ویسے بھی شادی کے بنیادی دو مقاصد ہیں نسل انسانی کی بقا اور جنسی سکون کا حصول Sex کا اکثر اوقات مقصد اولاد کا حصول نہیں بلکہ لطف اور سکون ہوتا ہے اور اس کے لیے مباشرت ضروری نہیں بلکہ جنسی سکون کوئی طریقوں سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

ان طریقوں کو حیض، حمل، بچہ کی پیدائش کے بعد اور عام حالات میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے مثلاً بعض اوقات بیوی کسی وجہ سے نہانا نہیں چاہتی شاندار ازدواجی زندگی کے لیے ان طریقوں کی تفصیل ہماری دوسری کتاب ”ازدواجی خوشیاں مردوں کے لیے“ سے دیکھیے۔

Chapter - 4

بھرپور ازدواجی خوشیاں۔۔۔۔ کیسے؟

مختلف سروے اور تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ 90 فیصد میاں بیوی کے جھگڑے غیر متوازی مباشرت کا نتیجہ ہیں شادیوں کی ناکامی اور گھریلو جھگڑوں کی سب سے بڑی وجہ جنسی عدم اطمینان ہے۔ خاوند کو علم نہیں کہ بیوی کو مطمئن کیسے کرنا ہے اور بیوی کو علم نہیں کہ میاں کو زیادہ جنسی سکون کیسے مہیا کرنا ہے ایک اور ریسرچ میں 60 فیصد مردوں نے بتایا کہ وہ ان عورتوں سے برہم ہوتے ہیں، ان پر غصہ آتا ہے اور وہ مشتعل ہو جاتے ہیں جو سیکس کے دوران ٹھنڈی ہوتی ہیں اور سیکس میں عدم دلچسپی کا اظہار کرتی ہیں۔ دوسری طرف یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ وہ شادی جس میں Sex بھرپور ہو وہ زیادہ خوشگوار اور زیادہ دیرپا ہوتی ہے یعنی جنسی زندگی خوشیوں کی ایک اہم کلیہ ہے۔ بالفاظ دیگر ازدواجی زندگی کو خوشگوار اور پرجوش بنانے کے لیے Sex کا کردار بنیادی ہے دوسری طرف اس بات پر بھی تقریباً تمام ماہرین کا اتفاق ہے کہ خوشگوار زندگی کی بنیاد خوشگوار ازدواجی زندگی ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ ”بھر ازدواجی زندگی کا لطف تم ان سے اٹھاؤ۔“ (النساء 24) بدقسمتی سے ہمارے ہاں اکثریت ازدواجی زندگی کے جائز لطف سے بھی محروم ہے۔ 90 فیصد لوگوں خصوصاً عورتوں کو علم ہی نہیں کہ ازدواجی زندگی کو کیسے پرلطف بنایا جاسکتا ہے اس کے لیے علم کی ضرورت ہے آپ Sex کے بارے میں جتنی زیادہ معلومات حاصل کریں اور ان کو استعمال کریں ازدواجی زندگی خوشگوار ہو گی

یہ کتاب چوں کہ خواتین کے لیے لکھی گئی ہے چنانچہ اس میں زیادہ تر ایسی معلومات فراہم کی گئی ہیں جن کی مدد سے بیویاں ازدواجی زندگی میں اپنا بھرپور کردار ادا کرسکیں گی۔

بھرپور ازدواجی خوشیوں کے حوالے سے فطری طور پر مرد اور عورت کی ترجیحات میں فرق ہے۔

For women, love opens the door of sex, for men, sex is the door way to love.

عام ماہرین کی خیال ہے کہ عورت محبت اور رومانس کی خواہاں ہے اس کے حصول کے لیے وہ خاوند کو سیکس دیتی ہے جب کہ مرد بنیادی طور پر سیکس چاہتا ہے، اس کے لیے وہ بیوی سے محبت کرتا ہے۔ تاہم بعض دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ عورت بھی سکیس کی اتنی ہی شوقین ہے جتنے مرد فرق صرف یہ ہے کہ مرد سیکس کے لیے فوراً تیار ہوجاتا ہے جب کہ عورت کو اس کے لیے کم ازکم آدھا گھنٹہ چاہیے۔

1۔ بھرپور ازدواجی خوشیوں کے لیے ضروری ہے کہ میاں بیوی شادی کے ابتدائی دنوں ہی میں ایک دوسرے کی پسند ناپسند اور ترجیحات سے آگاہ ہو جائیں سیکس کے حوالے سے آپ اپنی ضروریات اور ترجیحات سے اپنے خاوند کو آگاہ کریں۔ عموماً عورتوں کا خیال ہوتا ہے کہ مرد کو علم ہوتا ہے کہ بہترین ازدواجی زندگی کے لیے کیا کرنے کی ضرورت ہے جب کہ مرد کو علم نہیں ہوتا۔ Sex کے تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں اور اصرار کرتے ہیں کہ میاں بیوی کو Sex کے حوالے سے اپنی پسند اور ناپسند سے ایک دوسرے کو آگاہ کرنا چاہیے تاکہ دونوں اپنی اپنی پسند کی چیز حاصل کرلیں مگر ایسا کیا نہیں جاتا۔

بلکہ بہت سے لوگوں کا تو علم ہی نہیں ہوتا کہ وہ سیکس میں چاہتے کیا ہیں اس حوالے سے مرد خاص طور پر حساس ہے وہ چاہتا ہے کہ اس کی بیوی اسے بتائے کہ وہ کیا چاہتی ہے خاوند بیوی کو وہ چیز مہیا کر کے بے انتہا خوشی محسوس کرتا ہے۔ لہذا یہ چیز ازدواجی خوشیوں کی جان ہے کہ آپ کھل کر اپنے میاں کو بتائیں کہ آپ کیا چاہتی ہیں فور پلے میں آپ کو کس چیز کی ضرورت ہے مباشرت میں آپ کو کیا پسند ہے۔

ہمارے ہاں غیر ضروری شرم و حیا کی وجہ سے دونوں میاں بیوی اپنی پسند، ترجیحات اور ضروریات سے ایک دوسرے کو آگاہ نہیں کرتے اگر آپ کو بھی یہی مسئلہ ہے کہ جھجک محسوس کرتی ہیں تو اس کا ایک حل یہ ہے کہ پہلے تصورات میں مشق کریں یعنی آپ تصور کریں کہ آپ اپنی ضروریات سے اپنے میاں کو آگاہ کر رہی ہیں، بڑی تفصیل کے ساتھ تصور کریں۔ کئی دن کی مشق کے بعد جب آپ تصورت میں بتائے ہوئے جھجھک محسوس نہ کریں تو پھر حقیقت میں میاں کو اپنی پسند اور ناپسند سے آگاہ کریں یہ گفتگو آپ مباشرت کے فوراً بعد کر سکتی ہیں بہتر ہے کہ اس وقت کریں جب آپ دونوں پرسکون ہوں میاں کو الزام نہ دیں تنقید نہ کریں اگر آپ اپنے جذبات اور احساسات ایک دوسرے سے چھپائیں گے تو ساری زندگی بھرپور جنسی لطف سے محروم رہیں گے۔

اگر آپ اپنے میاں سے سیکس کے موضوع پر کھل کر بات نہیں کر سکتی ہیں تو آپ ایک اور طریقے سے بھی اپنی ضروریات سے خاوند کو آگاہ کر سکتی ہیں مثلاً جو چیزیں آپ کو کم مل رہی ہیں یا نہیں مل رہی اس حوالے سے میاں کو ایک خواب سنائیں اسے بتائیں کہ آپ کو خواب آیا جس میں خاوند آپ کے ساتھ وہ سب کچھ کر رہا تھا، جو آپ چاہتی ہیں۔

اسے تفصیل کے ساتھ بتائیں اسے یہ بھی بتائیں کہ یہ سب کچھ آپ کو اتنا اچھا لگا کہ آپ جاگ اٹھیں اس خواب کے بعد اگر اگلے جنسی عمل میں یہ سب کچھ آپ کو مل جائے تو حیرانی کی کوئی بات نہیں۔ اس کے علاوہ آپ اپنے میاں کو لکھ کر بھی اپنی ضروریات سے آگاہ کر سکتی ہیں چٹ اس کی جیب میں ڈال دیں اس کے تکیہ کے نیچے رکھ دیں اسے یہ سب چیزیں آپ کو مہیا کر کے بے انتہا خوشی ہوگی۔ کسی بھی انداز سے خاوند کو اپنی ضروریات سے آگاہ کرتے ہوئے ایک چیز کا خاص خیال رکھیں کہ جو چیزیں وہ کرتا ہے اور آپ کو پسند ہیں ان کے حوالے سے اسے بتائیں کہ وہ چیزیں آپ کو بے پناہ لطف دیتی ہیں۔ وہ چیزیں آئندہ آپ کو زیادہ ملیں گی جو چیزیں آپ چاہتی ہیں مگر حاصل نہیں ہوتیں کیوں کہ آپ نے خاوند کو بتایا ہی نہیں اس حوالے سے اس طرح بات کریں کہ جیسے وہ آپ کو پہلے ہی مل رہی ہیں مثلاً آپ چاہتی ہیں کہ میاں زیادہ دیر تک آپ کے نپلز کو چوسے تو آپ اسے بتائیں کہ گذشتہ رات یا پرسوں اس نے آپ کے نپلز کو زیادہ دیر تک چوسا تو آپ کو بے پناہ لطف آیا۔ امید ہے کہ آئندہ وہ ایسا ہی کرے گا محبت کی دیوی وہ بیوی بنتی ہے جو اپنے جسم کے اسرار و رموز سے خود پوری طرح آگاہ ہو اور ان اسرار و رموز سے اپنے میاں کو آگاہ کرے اپنے آپ کو جاننے کی مشق "بیوی کا اپنے جسم کو جاننا" والے حصے میں دی جا چکی ہے۔

تاہم اگر Sex کے حوالے سے کھل کر بات کرنا مشکل ہے لکھنا بھی آسان نہیں پھر ایک اور طریقہ اختیار کیا جا سکتا ہے کہ جنسی عمل کے دوران اپنی پسند کی پوزیشن خود ہی اختیار کریں جنسی عمل اور فور پلے کے دوران پسندیدہ عمل پر خوشگوار آوازیں نکالیں، آئیں بھریں، کراہیں، غرائیں، چیخیں، چلائیں خاوند سمجھ جائے گا کہ یہ عمل آپ کو پسند ہے تو پھر وہ آئندہ ایسا ہی کرے گا۔

اگر خاوند کوئی ایسی چیز کر رہا ہے جو آپ کو ناپسند اور تکلیف دہ ہے تو بہترین طریقہ ہے کہ آپ اس کو لطف انگیز چیز کی طرف لے جائیں آپ اس کے ہاتھ کو پکڑیں جہاں چاہتی ہیں وہاں لے جائیں وہ فوراً سمجھ جائے گا کہ آپ کو کیا پسند ہے تو پھر وہی کرے گا؟

میاں کو بتائیں کہ گذشتہ رات ہم نے مباشرت کی، میں نے Sex کو بہت Enjoy کیا مگر میں آرگیزم حاصل نہ کر سکی، اس سے مجھے مایوسی ہوئی میرا خیال ہے کہ آرگیزم کے لیے مجھے بظر اشتعال کی زیادہ ضرورت ہے، تاہم آپ کسی ایسی چیز کا مطالبہ نہ کریں جس سے آپ کے میاں کو بے آرامی اور تکلیف ہو اور اس کے ساتھ بھی کوئی ایسا عمل نہ کریں جو وہ نہیں چاہتا سیکس ایک قیمتی چیز ہے جو محبت کے دوران دو لوگ ایک دوسرے کو دے سکتے ہیں۔

اپنی پسند اور ضروریات بتانے کے فوراً بعد مستقل تبدیلی کی توقع نہ رکھیں اور پریشان نہ ہوں کیوں کہ تبدیلی کبھی راتوں رات نہیں آتی مثلاً آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے میاں زیادہ بوس و کنار کریں وعدے کے باوجود وہ بھول سکتا ہے کسی بطی پرانی عادت چھوڑنا مشکل ہوتا ہے شاید آپ کو بار بار یاددہانی کرانی پڑے گی مگر یہ یاددہانی محبت اور سکون کے ساتھ کرائیں نہ کہ تلخی کے ساتھ، پھر تبدیلی آجائے گی۔

اپنے آپ سے بھی یہ سوال پوچھیں: کیا آپ اپنے خاوند کو واقعی مطمئن کرتی ہیں،؟ اگر جواب منفی میں ہے تو بھی پریشان نہ ہوں، اس کی ضرورت، پسند ناپسند اور ترجیحات جانیں کہ آپ کا خاوند آپ سے کیا چاہتا ہے پھر وہی کچھ آپ اس کو دیں وہ آپ کی پوجا کرے گا۔

عموماً میاں بیوی کی پسند ایک جیسی نہیں ہوتی ایک دوسرے کی پسند میں فرق ہوتا ہے ایک صبح کو جنسی عمل چاہتا ہے اور دوسرا رات کو ایک بالکل اندھیرے میں مباشرت کرنا چاہتا ہے جب کہ دوسرا ساتھی روشنی یا کم روشنی میں۔ اس صورت میں مصالحت کا رویہ اختیار کرنا ہوگا یعنی کچھ مانو اور کچھ منواؤ ایک دوسرے کے جنسی جذبات کا احترام کریں۔

خاوند کو اپنی ضروریات بتانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ اس کے ساتھ وہی کریں جو آپ چاہتی ہیں کہ وہ آپ کے ساتھ کرے پھر آپ اس کو بتا بھی دیں کہ آپ کا کیا مقصد ہے یا پھر اس کے ہاتھ کو پکڑیں، اسی کی انگلیوں میں اپنی انگلیاں ڈالیں اور اپنے پسندیدہ دباؤ، رفتار، مقام اور Direction کے حوالے سے اس کی رہنمائی کریں اور جب وہ ٹھیک کرے تو یہ بتانے کے لیے کہ آپ کو پسند ہے، کراہنے کی آوازیں نکالیں۔

2۔ سیکس کے حوالے سے کبھی میاں انکار نہ کریں اللہ کے نبی کریم ﷺ نے بھی سختی کے ساتھ منع فرمایا ہے جب آپ انکار کرتی ہیں تو آپ دراصل خاوند کو یہ پیغام دے رہی ہیں کہ آپ کے نزدیک اس کی کوئی اہمیت نہیں یا آپ کو سیکس پسند نہیں۔ جب آپ خاوند کو بار بار مسترد کرتی ہیں تو وہ مردانہ کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے یا اس کی مردانگی کمزور پڑ جاتی ہے جدید ماہرین کا خیال ہے کہ وہ بیویاں جو انکار نہیں کرتیں ان کی ازدواجی اور گھریلو زندگی شاندار ہے خاوند ایسی بیویوں کے شیدائی اور عاشق ہوتے ہیں۔ اس صورت میں ضروری نہیں کہ مباشرت ہی ہو میاں کو ''متبادل جنسی طریقوں'' سے بھی جنسی سکون مہیا کیا جا سکتا ہے۔

3۔ بھر پور ازدواجی زندگی کا انحصار میاں بیوی کے اچھے تعلقات پر ہے اور اچھے تعلقات کا انحصار اچھی Sex پر ہے

4۔ ہمارے ہاں اکثر بیویاں Sex میں فعال کردار ادا نہیں کرتیں جس کی وجہ سے خاوند یہ سمجھتا ہے کہ آپ کو سیکس میں دلچسپی نہیں اکثر بیویاں زندہ لاش ہوتی ہیں جس کے ساتھ جو کچھ کرنا ہے مرد نے کرنا ہے۔ اس سے مرد کو نہایت بوریت ہوتی ہے چنانچہ بھر پور جنسی لطف کے لیے آپ غیر فعال کی بجائے فعال کردار ادا کریں بستر میں مرد ان عورتوں کو بے حد پسند کرتے ہیں جو فعال ہوں۔ بستر میں مرد کو مغلوب ہونا بہت پسند ہے لہذا بہادر بنیں جرأت کریں اس کے جسم پر ہاتھ پھیریں بوس و کنار کریں اگر آپ چاہتی ہیں کہ وہ آپ کے پستان کی طرف متوجہ ہو اور آپ کے نپلز کو چومے اور چوسے تو اس کے ہاتھ اور منہ کو وہاں لے جائیں۔ اپنے پستان اس کے منہ کی طرف لے جائیں تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ جو عورتیں Assertive ہوتی ہیں وہ غیر Assertive عورتوں سے نہ صرف زیادہ Sex حاصل کرتی ہیں بلکہ زیادہ آرگیزم اور زیادہ لطف بھی، اور ان کی ازدواجی زندگی زیادہ پرسکون اور اطمینان بخش ہوتی ہے۔

5۔ پہل کر کے اپنے خاوند کو حیران کر دیں عورت کی پہل سے اسے بہت زیادہ جنسی سکون اور لطف ملتا ہے ہمارے یہاں تو شاید ہی کوئی عورت پہل کرتی ہو تاہم ہمیشہ پہل کرنا بھی مناسب نہیں اگر آپ ہی ہمیشہ پہل کریں گی تو مرد کی دلچسپی آہستہ آہستہ سیکس میں کم اور بعض اوقات ختم ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کسی وجہ سے پہل نہیں کر سکتیں تو کم از کم میاں کو واضح پیغام دیں کہ آپ سیکس کے لیے تیار ہیں اور اسے پہل کر کے مایوسی نہ ہو گی۔

6۔ Good Sex Requires Time, Preparation Planning and Varietty.

یعنی سیکس سے بھرپور لطف اٹھانے کے لیے وقت، تیاری، منصوبہ بندی اور تنوع کی ضرورت ہے ایسا سیکس جس سے دونوں میاں بیوی لطف اندوز ہو سکیں اس کے لیے کم از کم ایک گھنٹہ وقت درکار ہے۔ مرد تو فوراً تیار ہو جاتا ہے جب کہ عورت کو عموماً کم از کم 30 منٹ کی ضرورت ہے پھر 5, 10 منٹ مباشرت اور 15,20 منٹ آفٹر پلے کے لیے۔

مباشرت کی باقاعدہ تیاری کی جائے کام سے جلد فارغ ہو جائیں غسل کر لیں خاوند کے پسندیدہ کپڑے پہن لیں شکل وصورت اور بیڈروم کو پرکشش بنالیں کمرے میں خوشبو چھڑک لیں اور ضروری سامان مثلاً تیل اور کپڑے وغیرہ اکٹھا کر لیں۔ مباشرت سے پہلے تھوڑی دیر کے لیے آرام سے بیٹھ جائیں اور ان جنسی اعمال کا جائزہ لیں جو آپ کے لیے بہت لطف انگیز ہے، مثلاً خاص قسم کا فورپلے، مباشرت کی خاص پوزیشن وغیرہ پھر کوئی ایسا عمل منتخب کریں جو پہلے کبھی نہیں ہوا اور آپ اس کا تجربہ کرنا چاہتی ہیں۔ پھر تصور کریں کہ اس عمل کے لیے آپ پہل کر رہی ہیں، بار بار تصور کریں اور پھر عملی طور پر کریں آپ اسے تھوڑی دیر کے لیے کرتی ہیں یا زیادہ دیر کے لیے، اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا اہم بات یہ ہے کہ آپ یہ مشق کریں آئندہ آپ یہی عمل دیر تک کر سکیں گی۔ اس فارمولے کی آخری چیز ورائٹی یعنی تنوع ہے یعنی ایک ہی عمل کو بار بار نہ کریں بلکہ تخلیقی بنیں نئی چیزیں سوچیں اور ان پر عمل کریں اس کتاب میں اس لحاظ سے کافی مواد موجود ہے۔

7۔ کتاب کو ایک دو بار پڑھیں پھر ان جنسی خواہشات اور اعمال کی ایک فہرست بنائیں جو آپ کو پسند آئیں یہ فہرست میاں کو بھی دکھائی جا سکتی ہے پھر ان سب کو حاصل کریں۔

8۔ بھرپور ازدواجی خوشیوں میں ماحول کا کردار بہت اہم ہے، ماحول پرسکون ہو شور وغل مرد کے جذبات کو فوراً سرد کر دیتا ہے کمرہ ایسی جگہ ہو کہ آپ کی آوازیں دوسرے نہ سن سکیں میرے ایک نوجوان کی نئی شادی ہوئی ہے۔ دو سال کے بعد ہی اس کی جنسی جذبات کی آگ سرد ہونا شروع ہو گئی تجزیے سے معلوم ہوا کہ اس کے کمرے کے ساتھ ہی اس کے والدین کا کمرہ ہے۔ لاشعوری طور پر اسے خوف تھا کہ کہیں میاں بیوی کی آوازیں ان کے والدین نہ سن لیں ان کو کمرہ بدلنے کا مشورہ دیا گیا کمرے کا ماحول رومانٹک، پر اسرار اور پرکشش بنائیں کمرے کو پرکشش بنانے میں کچھ سرمایہ کاری کریں، کنجوسی نہ کریں۔ بستر کی چادریں اور تکیے ریشمی، ساٹن اور سلکی ہوں بستر کو بھڑکیلے رنگ کے سرخ پھول کی پتیوں سے سجائیں، بستر کی سطح مخملی موم اور نرم ہو کمرے کے ماحول کو پر اسرار اور رومانٹک بنانے کے لیے پسند کے مطابق بتیاں کم یا زیادہ روشن کریں۔ موم بتی کی روشنی نہ صرف مدھم اور ٹھنڈی ہوتی ہے بلکہ آپ کی ظاہری شکل وصورت کو مزید پرکشش بناتی ہے کمرے کی روشنی رنگین اور دھیمی ہو۔ تنوع کے لیے رنگوں کو بدلتے رہیں سردیوں میں آتش دان جلائیں اس کے سامنے قالین اور گدے رکھیں اور وہاں جنسی عمل سے لطف اندوز ہوں۔

9۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے خاوند ہمیشہ آپ کو دیکھ کر کشش محسوس کرتا ہے لہذا اپنی ظاہری شکل وصورت کو پرکشش بنائیں اس کے لیے آپ کا بہت خوبصورت ہونا ضروری نہیں مگر اپنے آپ کو معمولی سی کوشش مثلاً لباس، جسمانی ساخت، گفتگو اور اداؤں سے جاذب نظر اور Sexy بنا سکتی ہیں۔

جسم صاف ستھرا اور بو سے پاک ہو ہمارے ہاں چوں کے اکثر خواتین کو کچن میں کام کرنا ہوتا ہے جس کی وجہ سے اکثر خواتین سے پسینے لہسن، پیاز اور ادرک وغیرہ کی بو آتی ہے جو کہ مرد کے جنسی جذبات کے لیے زہر ہے۔ لباس کی طرف خصوصی دھیان دیں گھر میں میاں کی موجودگی میں ہر وقت پرکشش لباس پہنیں محبت کے کھیل اور جنسی عمل کے وقت لباس سلکی اور نرم ہو۔ یہ آپ کے جسم کے لمس کو مزید نرم اور ملائم کر کے مرد کے لطف میں بے پناہ اضافہ کرتا ہے کوشش کریں کہ لباس خاوند کی پسند کا ہو ہمارے ہاں عجیب چلن ہے گھر میں عورتیں عموماً گندے لباس میں ہوتی ہیں باہر نکلیں گی تو پرکشش بنیں گی میاں کی پسند کا میک اپ استعمال کریں بال سنورے ہوں میاں کے لیے سینے کے ابھار کو مزید پرکشش بنائیں، اپنے پستانوں کے درمیان سرخ رنگ لگائیں جو باہر سے خاوند کو نظر آئے۔ اپنے نپلز کے اوپر سرخی اور غازہ لگائیں خوشبودار لپ سٹک استعمال کریں خوشبودار صابن سے غسل کریں جسم اور کپڑوں پر خوشبو چھڑکیں منہ سے بو نہ آئے۔ صفائی عورت کے اپنے جذبات اور خاوند کے جذبات کو بھی ابھارتی ہے ہمیشہ خوبصورت اور پرکشش نظر آئیں تا کہ خاوند جب بھی آپ کی طرف دیکھے آپ میں کشش محسوس کرے۔

10۔ رنگوں کے انتخاب میں خصوصی توجہ دیں خصوصاً اپنے لباس اور بستر کی چادریں وغیرہ کے انتخاب میں ان کے رنگ آپ کے میاں کی پسند کے ہوں خصوصاً آپ کے لباس کا رنگ تاہم بعض رنگ محبت، ولولہ، جوش اور شہوت کے رنگ ہیں گہرے اور روشن رنگ موڈ میں جوش پیدا کرتے ہیں۔ روشن اور چمکدار نیلا، گلابی نما سرخ، سورج مکھی جیسا پیلا اور لیموں کی طرح سبز رنگ شہوت، جوش، ولولہ اور محبت کے جذبات کو ابھارتے ہیں۔

11۔ جدید ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ Sex کا خوشبو کے ساتھ گہرا تعلق ہے خوشبو انسان کی خواہش، محبت، جوش اور شہوت کے جذبات کو ابھارتی ہے چنانچہ اپنے کمرے کو اپنی اور میاں کی پسند کی خوشبو سے معطر کریں۔ کپڑوں کے علاوہ اپنے جسم پر مختلف خوشبو لگائیں کانوں کے پیچھے، گردن کے پچھلے حصہ پر، پیٹ، چھاتی اور پستانوں پر، خاوند کو بستر پر لیٹنے کے لیے کہیں اپنے ہاتھوں سے اس کے چہرے پر خوشبو ملیں اور پھر بوسہ لیں خوشبو دار تیل سے اس کے جسم کا مساج کریں اس سے اس کے اندر شدید جوش اور خواہش ابھرے گی۔

خوشبو کے ساتھ ذائقے کا بھی خیال رکھیں اپنے ہونٹوں پر اچھی خوشبو اور ذائقے والی لپ سٹک لگائیں مرد عموماً تازہ پودینے کے ذائقے کو پسند کرتے ہیں اپنے میاں کی پسند کے پھل فروٹ کے ذائقے والی لپ سٹک استعمال کریں۔

معلوم کریں کہ آپ کے خاوند کو کون سی خوشبو پسند ہے اس کے لیے اپنے جسم کے مختلف حصوں پر مختلف پرفیوم لگائیں پھر فوراً اور 2,4 گھنٹوں کے بعد پوچھیں کہ اسے کون سی خوشبو پسند ہے اور کون سی ناپسند۔ خود بھی یاد رکھیں کہ کہاں کون سی خوشبو لگائی تھی کہیں لکھ لیں۔

12۔ جنسی زندگی سے بھرپور لطف اندوزی کے لیے دونوں میاں بیوی کو علم ہو کہ ساتھی کے لیے کون سی چیز زیادہ لطف انگیز ہے اس کے لیے کچھ وقت نکالیں اور اپنے جنسی تجربات کے حوالے سے اس وقت بات چیت کریں جب آپ اچھے موڈ میں ہوں۔ اس طرح گفتگو کرنے کے لیے مندرجہ ذیل سوالات سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

1۔ Sex میں آپ کو کیا چیز پسند ہے؟

2۔ جب میں نے فلاں چیز کی تو آپ کو کیسا لگا؟

3۔ کیا آپ زیادہ Sex چاہیں گے؟

4۔ ہفتہ میں آپ کتنی بار Sex چاہیں گے؟

5۔ کیا بعض اوقات آپ فور پلے میں زیادہ وقت چاہیں گے؟

6۔ کیا بعض اوقات آپ فور پلے میں کم وقت چاہیں گے؟

7۔ کیا آپ چاہیں گے کہ اگلی Sex میں، میں کوئی مخصوص عمل کروں؟

8۔ کیا آپ چاہیں گے کہ میں آپ کو کسی نئے طریقے سے چھوؤں؟۔۔۔ہاں۔۔۔کیسے؟

9۔ کیا آپ چاہیں گے کہ میں کوئی خاص، نئی چیز Try کروں؟

10۔ کیا آپ جنسی طور پر کوئی ایسی چیز چاہیں گے جو ہم نے پہلے کبھی نہیں کی؟

11۔ کیا کوئی ایسی چیز ہے جو میں کرتی ہوں، اور آپ چاہتے ہیں کہ میں زیادہ کروں؟

اپنے آپ سے یہ سوال بھی کریں کہ آپ اپنے میاں کو زیادہ پرجوش بنانے کے لیے کیا کرسکتی ہیں؟ پھر ایسا کریں۔

14۔ عموماً دونوں میاں بیوی کے بھرپور جنسی لطف کے لیے زیادہ وقت کی ضرورت ہے مگر بعض اوقات مرد جلدی میں ہوتا ہے اس کے پاس چند منٹ ہوتے ہیں اس نے کام پر جانا ہوتا ہے اور اس کے پاس فور پلے کا وقت نہیں ہوتا مگر وہ Sex چاہتا ہے اپنی Tension کو خارج کرنا چاہتا ہے۔ ایسی صورت میں انکار کرنے کی بجائے آپ اپنے خاوند کو فور پلے اور جوش وخروش کے بغیر Sex مہیا کر کے بے پناہ خوشی اور لذت مہیا کر سکتی ہیں آپ کا خاوند 2,4 منٹ میں جنسی سکون حاصل کر لے گا مگر آپ کو آرگیزم حاصل نہ ہوگا۔ لیکن آپ کو کوئی فرسٹریشن بھی نہ ہوگی اس کے بدلے خاوند آپ کو آپ کی خواہش کے مطابق اگلی بار لمبے فور پلے کے ساتھ بھرپور سیکس مہیا کر سکتا ہے جس میں آپ آرگیزم حاصل کریں گے اسے ”فاسٹ سیکس سروس“ کہا جا سکتا ہے۔ اس میں بیوی سے پرجوش ہونے کی توقع نہ کی جائے گی کیوں کہ اسے پرجوش ہونے کے لیے 20,30 منٹ کی ضرورت ہوتی ہے جب کہ اس صورت میں مرد 2,4 منٹ میں فارغ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ میاں کو بیوی کے غیر فعال ہونے پر اعتراض نہ ہونا چاہیے اس سلسلے میں میاں بیوی کے درمیان معاہدہ ہو کہ میاں کو جب بھی Sex کی ضرورت ہوگی مہیا کرے گی وہ ”فاسٹ سیکس سروس“ ہو یا کوئی متبادل جنسی طریقہ اس کے بدلے میں بیوی کو جب بھی محبت اور رومانس کی ضرورت ہوگی (مثلاً بوس وکنار، بغل گیر ہونا وغیرہ) چاہے وہ چند منٹ کی ہو خاوند مہیا کرے گا۔ اس کے علاوہ خاوند اسے ہفتہ میں ایک دو بار بھرپور سکیس بھی مہیا کرے گا اس صورت میں خاوند جنسی طور پر زیادہ پر اعتماد محسوس کرے گا اس کی کارکردگی بہتر ہوگی کیوں کہ اب اسے مسترد ہونے کا خطرہ نہیں۔ اس صورت میں مرد ہمیشہ Sex حاصل کر سکے گا مثلاً

مرد عورت سے Sex کا مطالبہ کرتا ہے مگر اس کے سر میں درد ہے تو وہ اس طرح کہہ سکتی ہے کہ بھرپور سیکس کل ہوگی تاہم میں ابھی آپ کو متبادل طریقے (ہاتھ سے حساس جنسی اعضا کو مشتعل کرنا) سے جنسی سکون مہیا کر دیتی ہوں ایسی صورت میں آپ کا خاوند کو ''فاسٹ سیکس سروس'' مہیا کر کے ازدواجی زندگی کو بہت خوشگوار بنا سکتی ہیں۔

اس طرح بعض اوقات آپ سیکس چاہتی ہیں مگر میاں تھکا ہوا ہے یا اس کا دل نہیں چاہ رہا جس کی وجہ سے وہ آپ کو زیادہ وقت نہیں دے سکتا جب کہ آپ کو آرگیزم کے حصول کے لیے زیادہ وقت کی ضرورت ہے ایسی صورت میں آپ اپنے کمرے میں چلی جائیں اور اپنے حساس حصوں کو خود مشتعل کریں اور جب آپ آرگیزم کے قریب پہنچ جائیں تو میاں کو آواز دیں وہ آپ کے ساتھ شامل ہو جائے گا اس دوران آپ اشتعال جاری رکھیں۔ دخول کے بعد 2,3 منٹ کے سٹروک کے بعد آپ دونوں آرگیزم حاصل کر لیں گے اس معاہدہ کے تحت دونوں کو ہمیشہ Sex ملے گی ''فاسٹ سیکس سروس'' کی مدد سے آپ کی ازدواجی زندگی خوشیوں سے بھرپور ہوگی۔ اگرچہ عام اصول یہ ہے کہ Sex سے لطف اندوز ہونے کے لیے میاں بیوی کے اچھے تعلقات ضروری ہوتے ہیں مگر بعض اوقات اچھی Sex تعلقات کو ڈرامائی طور پر بہتر کر دیتی ہے۔

14۔ آپ اپنے کمرے میں ایک ڈبہ رکھیں دونوں میاں بیوی گاہے بگاہے اپنی جنسی ضروریات اور خواہشات کو کاغذ پر لکھ کر اس میں ڈالتے جائیں مثلاً زیادہ فورپلے مباشرت کا کوئی خاص طریقہ وغیرہ پھر مہینہ میں ایک آدھا بار باری باری قرعہ اندازی کے انداز میں بغیر سوچے سمجھے ایک پرچہ نکالیں اور اس پر عمل کریں یہ طریقہ آپ کی ازدواجی زندگی کو خوشیوں سے بھر دے گا،

اس طریقے کی مدد سے آپ بہت سی ایسی چیزیں بھی کر سکیں گی جو شاید ساری عمر کرنے کی جرات نہ کر سکیں، ہچکچاہٹ یا شرمندگی کی وجہ سے۔

15۔ اپنے کندھوں اور پستانوں پر چاکلیٹ یا کوئی اور کھانے کی چیز لگائیں پھر میاں سے کہیں کہ وہ چاٹے، اس طرح میاں کی کمر کے نچلے حصہ (یہ حصہ جنسی طور پر حساس ہے) پر لگا کر آپ چاٹیں دونوں کے لیے نہایت لطف انگیز ہے۔

16۔ اگر آپ روزانہ کیگل کی مدد سے اپنے PC مسلز کی 50 بار مشق کریں تو چند ہفتوں میں آپ کی فرج کے دہانے کے مسلز پر کنٹرول حاصل ہو جائے گا تو پھر مباشرت کے دوران اپنے PC مسلز کی مدد سے اپنی فرج کے منہ کے مسلز کو بھینچیں پھر چھوڑ دیں پھر بھینچیں اور ڈھیلا چھوڑ دیں اس سے دونوں کو بے پناہ لطف حاصل ہوگا اور آپ آسانی کے ساتھ آرگیزم حاصل کر لیں گی۔

17۔ مباشرت میں دخول کے بعد میاں کے خصیوں کو پکڑیں، چھیڑیں پیار سے مسلیں اوپر کو اٹھائیں ذکر کی جڑ کو مشتعل کریں اس کی مقعد کے چاروں طرف انگلی سے مساج کریں یا مقعد اور خصیوں کے درمیان والے حصہ کو مشتعل کریں، مساج کریں، دبائیں، خاوند کے لیے سب کچھ بہت لطف دینے والا ہے دھیان کریں کے مقعد کے اردگرد مساج کرنے سے مرد جلد انزال ہو جاتا ہے۔

18۔ دخول کے بعد خاوند کے ذکر کو اپنے پی سی مسلز کی مدد سے 5/3 سیکنڈ کے لیے بھینچیں، پھر تیزی سے مزید بھینچیں اور چھوڑ دیں 5/3 سیکنڈ کا وقفہ کریں پھر اسی عمل کو دہرائیں اس عمل کو کئی بار دہرانے کے بعد اب صرف 2 سیکنڈ کے لیے بھینچیں اور چھوڑ دیں مسلسل ایسا کرتی رہیں حتیٰ کہ وہ رحم کے لیے چیخ اٹھے وہ بے پناہ لطف حاصل کرے گا۔

19۔ جی سپاٹ عورت کی فرج کے تقریباً 2 انچ اندر اوپر والی دیوار میں جنسی لحاظ سے ایک بہت حساس حصہ ہے اپنی انگلی فرج میں داخل کر کے اسے تلاش کریں جب آپ جنسی طور پر مشتعل اور بیدار ہوں تو اس وقت اس کو پانا آسان ہوتا ہے۔ (یہ جگہ جنسی اشتعال میں کچھ سوج جاتی ہے) جب آپ تلاش کر لیں پھر خاوند کو دعوت دیں کہ وہ اس حساس جگہ انگلی سے مسلسل مساج کرے یا دخول کے بعد اس جگہ کو ذکر سے رگڑے (ذکر سے رگڑنے کے لیے دو پوزیشنیں زیادہ مناسب ہیں مرد نیچے اور عورت اوپر یا عورت گھٹنوں اور ہاتھ کے بل جھکے اور خاوند پیچھے سے داخل کرے۔ اسے Doggy Style بھی کہا جا سکتا ہے) اگرچہ جی سپاٹ کو دیر تک مشتعل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے مگر بہت سی عورتوں کا یہ حصہ جب ایک بار مشتعل ہو جائے تو پھر ان کی Hips تقریباً خود بخود ہلکوروں یا لہروں کی صورت میں حرکت کرنے لگتی ہے اور پھر وہ ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔

20۔ خاوند نیچے پشت کے بل لیٹے اور آپ ملکہ کی طرح میاں کے اوپر دوزانو گھٹنے اس کے جسم کے دونوں طرف ہوں دخول کے بعد آپ اپنے جسم کو اوپر نیچے، آگے پیچھے اور چکر کی صورت میں حرکت دیں اس کے ساتھ اپنے پستانوں، اس کے سینے، رانوں اور خصیوں کو مشتعل کریں بہت لطف انگیز ہے۔

21۔ میاں نیچے کمر کے بل لیٹے آپ اس کے پاؤں کی طرف منہ کر کے اس کے اوپر آپ کے پاؤں اس کے جسم کے دونوں طرف ہوں، وزن پاؤں پر ہو پہلے تھوڑی دیر ذکر کو ہاتھ سے مشتعل کریں تا کہ تناؤ بھرپور ہو جائے پھر آہستہ سے آگے کو جھک کر ذکر کے اوپر بیٹھ جائیں۔ پھر چند بار پی سی مسلز کی مدد سے ذکر کو بھینچیں اور اوپر نیچے حرکت کریں اس پوزیشن میں دخول گہرا اور جی سپاٹ کا شاندار اور پرلطف اشتعال واقع ہوتا ہے۔

22۔ کسی بھی پوزیشن میں دخول کے بعد آپ اپنی ساری سانس خارج کر دیں اور پھر سانس اندر کو کھینچیں اور ساتھ ہی PC مسلز کی مدد سے فرج کو بھینچیں بے پناہ لطف آئے گا۔ یا پھر اس کا الٹ کریں دخول سے پہلے پی سی مسلز کی مدد سے فرج کے منہ کو بھینچیں پھر جونہی میاں ذکر کو داخل کرے پی سی مسلز کی مدد سے فرج کو ڈھیلا چھوڑ دیں یہ بہت لطف انگیز ہے۔

23۔ خاوند نیچے آپ اوپر ہوں منہ خاوند کے منہ کی طرف یا اس کے پاؤں کی طرف ہو دخول کے بعد اپنی انگلیاں اس کے ذکر کی جڑ پر رکھیں اور ذکر کی ڈھیلی جلد کو نیچے کو کھینچ کر رکھیں اس سے ذکر اور زیادہ سخت اور تن جائے گا اور اس کی حساسیت بھی بہت بڑھ جائے گی مرد کو بے پناہ لطف ملے گا۔

24۔ مرد نیچے اور عورت اوپر ہو دخول کے بعد ایک خاص ردھم میں اوپر نیچے جھٹکے لگائیں مثلاً 3 جھٹکے آہستہ آہستہ لگائیں پھر ایک تیز اور زوردار جھٹکا، پھر 5 جھٹکے آہستہ آہستہ اور ایک تیز اور زوردار، پھر 7 جھٹکے آہستہ آہستہ اور ایک تیز اور گہرا اور آخر میں 9 آہستہ جھٹکے اور ایک تیز، زوردار اور گہرا دونوں کے لیے بہت پرلطف ہے۔

25۔ مرد کا جی سپاٹ اس کا پراسٹیٹ ہوتا ہے یہ آخروٹ کے برابر مقعد کے سوراخ مثانے اور ذکر کی جڑ کے درمیان جسم کے اندر رہوتا ہے یہ باہر سے نظر نہیں آتا اس کو بلاواسطہ مشتعل کرنے کے لیے مقعد کے اندر انگلی ڈالنی پڑتی ہے تاہم اس کو باہر سے بھی مشتعل کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے خصیوں اور مقعد کے درمیان والی جگہ کو مشتعل کیا جاتا ہے اس کو کئی طرح سے مشتعل کیا جاسکتا ہے انگلیوں کی پوروں سے زور سے دبایا جاسکتا ہے مٹھی بند کر کے انگلیوں کے جوڑوں سے دبایا جاسکتا ہے اسے انگلیوں سے ہلایا جاسکتا ہے اس کو دبانا، چھوڑنا، دبانا، چھوڑنا بھی لطف انگیز ہے۔ اس جگہ آہستہ آہستہ ضرب لگائی جاسکتی ہے اوپر سے نیچے تک چکر کی صورت میں بھی اس حصہ پر ضرب لگائی جاسکتی ہے دخول کے بعد آپ خصیوں کے نیچے اس حصہ کو دبا کر مشتعل کرسکتی ہیں۔ اس سے ذکر کچھ موٹا ہوجاتا ہے اور انزال دیر سے ہوتا ہے انزال کے قریب اس حصہ کو زور سے دبانا مرد کے لطف میں بہت اضافہ کرتا ہے شروع میں اگر یہ حصہ زیادہ حساس نہ ہو تو بھی آپ کے مسلسل سے یہ حساس ہوجاتا ہے۔

26۔ مرد جسمانی طور پر جنسی عمل کے لیے جلد تیار اور انزال ہوجاتے ہیں جب کہ عورتیں دیر سے تیار ہوتی ہیں مگر گھنٹوں اس Hot کیفیت میں رہ سکتی ہیں ان دونوں میں مطابقت پیدا کرنے کی ضرورت ہے ورنہ وہ آپ کے تیار ہونے سے پہلے ہی منزل ہوچکا ہوگا۔ چنانچہ کوشش کریں کہ جنسی عمل کا پہلا مرحلہ (فورپلے) لمبا اور طویل ہو اس کے لیے آپ اپنے میاں کی توجہ جنسی عروج (انزال) سے منتشر کرتی رہیں، مثلاً اس کے جسم کے اوپر والے حصے کا مساج کریں، کبھی اس کے پاؤں کے انگوٹھے کو چوسیں تقریباً 30,45 منٹ کے بعد آپ کے جنسی جذبات عروج پر پہنچیں گے اور آپ دخل کے بعد جلد آرگیزم حاصل کرسکیں گی۔

میاں کے انزال کو روکنے کا ایک اور موثر طریقہ یہ ہے کہ فور پلے اور مباشرت کے دوران اس کے ذکر کو ٹوپی سے یا جڑ سے پکڑ کر زور سے بھینچیں اس طرح آپ اس کے انزال کو ملتوی کر سکیں گی اس طرح وہ آپ کے ساتھ ساتھ رہے گا اس کا فور پلے اور مباشرت کا وقت طویل ہو جائے گا اور اگلی بار بھی ایسا ہی چاہے گا۔ تاہم کسی وقت اچھے موڈ میں میاں کو بتا دیں کہ

آپ (بیوی) تیار ہونے میں جتنا زیادہ وقت لیں گی اتنا ہی زیادہ گرم ہوں گی اور خاوند کو اتنا ہی زیادہ لطف مہیا کر سکیں گی۔

اس کے علاوہ آپ دن کے وقت جنسی عمل سے بہت پہلے اپنے آپ کو جنسی عمل کے لیے تیار کریں مثلاً کام پر، بس میں کچن میں، برتن دھوتے ہوئے اور باتھ روم میں غسل کرتے ہوئے سیکس کے بارے میں سوچیں تصور کریں کہ خاوند کے ہاتھ آپ کی پسندیدہ حرکات کر رہے ہیں آپ کے حساس حصوں کو مشتعل کر رہے ہیں۔ آپ خود بھی اپنے آپ کو چھو سکتی ہیں، مشتعل کر سکتی ہیں، ہر ایک دو گھنٹے کے بعد صرف 30 سیکنڈ کا پسندیدہ جنسی تصور کرتی رہیں پھر جونہی جنسی عمل شروع ہو گا آپ کو لمبے فور پلے کی ضرورت نہ پڑے گی آپ جلد تیار ہو جائیں گی اور جلد آرگیزم حاصل کر لیں گی۔

27۔ آگر آپ میاں سے پہلے آرگیزم حاصل کر لیں تو آرگیزم کے خوشگوار احساسات سے پورے جسم کو لطف اندوز ہونے دیں تصور کریں کہ یہ احساسات آپ کی رانوں، پیٹ، دل اور دماغ وغیرہ میں جا رہے ہیں ساتھ ساتھ خاوند کے ساتھ چمٹی رہیں۔

کبھی کبھار PC مسلز سے میاں کے ذکر کو بھینچ کر اسے لطف دیں اس کی کمر پر مساج کریں، کھرچیں، گردن کے پچھلے حصہ کو اپنی ناک اور منہ سے چھوئیں، رگڑیں یا زبان پھیریں اس کے کان میں آہستہ سے کہیں کہ اس نے آپ کو بہت لطف دیا ہے خصوصاً اس کی فلاں حرکت نے۔

28۔ ایک ہی مباشرت میں مختلف طریقے آزمائیں مثلاً پہلے ملکہ کی طرح اس کے اوپر سوار ہوں اس کے مختلف انداز اختیار کریں، پھر مشنری طریقہ استعمال کریں اس دوران خاوند کو عروج پر رکھیں اس کے انزال کو روکنے کے لیے سابقہ بتائے گئے طریقوں کے مطابق اس کے ذکر کو حسب ضرورت زور سے بھینچیں، پہلو بہ پہلو طریقے کو استعمال کریں اور پھر آگے پیچھے کے مختلف انداز سے لطف اندوز ہوں حتی کہ آرگیزم حاصل کرلیں آخر میں ایک دوسرے کے بازوؤں میں لیٹ جائیں اور اس کے کان میں اس کی جنسی مردانگی کی تعریف کریں خاوند آپ کا گرویدہ ہو جائے گا۔

29۔ جنسی عمل کے دوران جنسی تصورات کی مدد سے جنسی لطف کو بہت بڑھایا جاسکتا ہے تصور میں میاں کو اپنی پسند کے مطابق خوبصورت بنالیں کسی انوکھی جگہ مباشرت کا تصور کریں مثلاً سمندر کے کنارے ٹینٹ میں، بارش میں، بارش کے بعد گھاس پر، رات کو کھلے میدان میں، آبشار کے نیچے، جنگل میں، کسی درخت کے اوپر، باغ، پارک اور پھولوں کے چمن میں، پہاڑی کی چوٹی پر، ٹرین میں، جہاز میں، ہوٹل میں، بس میں، کار میں اور کھیتوں وغیرہ میں تصور میں وہ بھی کریں جو آپ جرات کی کمی یا شرم کی وجہ سے نہیں کرپاتیں۔

30۔ Sex Date کا تصور بہت اچھا ہے یعنی دونوں میاں بیوی طے کریں کہ ایک ماہ کتنی بار مباشرت کرنی ہے کون سے دن کرنی ہے ، اس صورت میں دونوں زیادہ وقت نکال سکتے ہیں پھر پوری تیاری کر سکتے ہیں اور زبردست Sex پلاننگ کر سکتے ہیں۔ مگر کبھی کبھی سرپرائز بھی دیں کسی ایسے وقت میاں کو Sex کی دعوت دیں جس کی وہ توقع نہ کر رہا ہو مثلاً جب وہ سو رہا ہو، کام کر رہا ہو، فون کر رہا ہو، دفتر جانے کی تیاری کر رہا ہو، یا کسی غیر متوقع جگہ دعوت دیں مثلاً باتھ روم میں، شاور کے نیچے، اور میز کے اوپر وغیرہ جنسی زندگی میں جوش برقرار رکھنے کے لیے سرپرائز بہت موثر ہے۔

31۔ مہینے میں ایک آدھ رات ہنی مون کی طرح Enjoy کریں فون پر میاں کو آج کی سپیشل رات کا اشارہ دیں جنسی لحاظ سے پرکشش لباس پہنیں، خوبصورت لگیں، کپڑے ریشمی، سلکی اور نرم ہوں، میک اپ تیز نہ ہو کپڑے ایسے ہوں جن کو آسانی سے اتارا جا سکے۔ اس کی پسند کا کھانا پکائیں کھانے کی میز کو رومانٹک بنائیں موم بتیوں کی روشنی میں کھانا کھائیں کمرے کو خوب سجائیں، ٹھنڈی اور دھیمی روشنی کے لیے موم بتیاں یا کم روشنی کا رنگین بلب روشن کریں کمرے کو دونوں کی پسندیدہ پرفیوم سے معطر کریں۔ نہا دھو کر دلہن بنیں میاں کا مسکراتے چہرے سے استقبال کریں بستر پر سلکی اور پرکشش رنگوں کی چادر بچھائیں چادر کے اوپر پھولوں کی سرخ پتیاں بچھائیں اپنے جسم پر بھی پرفیوم چھڑکیں، کمرے کی کنڈی لگا لیں میاں کو پھولوں کی چادر پر لٹائیں فون بند کر دیں اپنے کپڑے پہلے اتار دیں۔ اس کے قریب بیٹھ جائیں اس کے جسم پر ہاتھ پھیریں اس کے جسم کے ساتھ جسم ملائیں ایک ایک کر کے اس کے کپڑے اتاریں

خوشبودار تیل کے ساتھ اس کے سارے جسم کی مالش کریں گردن کے نیچے سے شروع کر کے سارے جسم کی اس کے سارے جسم پر بوسوں کی بارش کر دیں اپنے لپستانوں سے اس کے سارے جسم کا مالش کریں اپنے جسم کو اس کے جسم کے ساتھ پریس کریں۔ اپنے ہاتھوں سے اس کی ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے پر مساج کریں سرین پر ہاتھ پھیریں، چٹکی لیں میاں کو وہ ساری خوشیاں دیں جو آپ پہلی رات نہ دے سکی تھیں مسائل اور ناخوشگوار گفتگو سے اجتناب کریں اس کے کان میں بتائیں کہ وہ بہت شاندار ہے۔

32۔ Sex کتنی ہی شاندار کیوں نہ ہو اگر اس کو ہمیشہ ایک نئے طریقے سے ایک ہی جگہ کیا جائے تو بوریت پیدا ہو جاتی ہے بوریت دور کرنے کے لیے اس میں مباشرت کے طریقوں اور جگہ کے لحاظ سے ورائٹی پیدا کی جائے اس کے علاوہ اس میں کھیلیں شامل کر لی جائیں۔

مباشرت کا کوئی بھی ایک طریقہ جلد اپنی کشش کھو دیتا ہے چنانچہ ہر بار نیا طریقہ اختیار کیا جا سکتا ہے اس کتاب ''ازدواجی خوشیاں'' میں اس لحاظ سے کافی ورائٹی موجود ہے اس میں 50 سے زیادہ طریقے شامل کیے گئے ہیں ان کی مدد سے آپ ساری زندگی اپنی ازدواجی زندگی کو پر جوش رکھ سکیں گے۔

تنوع کے لیے جگہ کا بدلنا بھی ضروری ہے ہر کمرے میں اور ہر بستر پر مباشرت کی جائے اس کے علاوہ جنسی عمل کے لیے مندرجہ ذیل کو بھی آزمایا جا سکتا ہے کمروں کی بجائے گھر کے پچھلے صحن میں چھت پر، پورے چاند میں، ستاروں کی روشنی میں، ٹیرس پر، ڈرائنگ روم میں، ڈائننگ ٹیبل پر، کچن میں، باتھ روم میں، شاور کے نیچے گیراج میں۔

Sex میں اس طرح کی کھیلیں شامل کر کے اس کو پر جوش بنایا جاسکتا ہے۔

33۔ آپ بستر پر لیٹ جائیں اور بازو پچھلی جانب کر لیں میاں سے کہیں کہ وہ آپ کی کلائیاں پچھلی جانب اور پاؤں بیڈ کے ساتھ باندھ دے مگر زیادہ کس کے نہ باندھے لیکن آپ کھول نہ سکیں، پھر خاوند اپنی مرضی سے آپ کے سارے جسم کو Explore کرے جو چاہے کرے یہ بہت پر جوش (Exciting) ہے۔

34۔ اس کھیل کے لیے مندرجہ ذیل اشیاء کی ضرورت ہے تولیہ، مساج کا تیل، موم بتی اس کھیل کو کہیں بھی کھیلا جاسکتا ہے قالین پر، ڈرائنگ روم کی میز پر، صوفے پر، بیڈ روم میں، کھیل کا آغاز موم بتی کی روشنی میں ایک دوسرے کے کپڑے اتارنے سے کریں ایک دوسرے کو بوسے لیں، ایک دوسرے کے جسم کو Rub کریں پھر کھیل کا باقاعدہ آغاز کرنے کے لیے تولیہ کو فرش پر بچھائیں اور اس پر لیٹ جائیں۔ اس دوران میاں آپ کا مساج کرنے کے لیے تیار ہو باری باری ایک دوسرے کو مساج کریں باری کا انتخاب کرنے کے لیے ٹاس کیا جاسکتا ہے ایک دوسرے کو تیل لگائیں، جسم کے ہر حصے پر دھڑ، ٹانگیں، رانیں، چھاتی، پستان، ہر جگہ پورے جسم کی مالش کریں۔ پھر زیادہ حساس مقام کی طرف آئیں ان کو زیادہ مشتعل کریں حتی کہ عروج کے قریب پہنچ جائیں تو رک جائیں، اس طرح باری باری ایک دوسرے کو کئی بار عروج پر لے جائیں حتی کہ آرگیزم حاصل کر کے کھیل ختم کریں اگر آپ میاں سے پہلے آرگیزم حاصل کر لیں تو یہ دونوں کے لیے زیادہ لطف انگیز ہے میاں کے جسم کے مختلف حصوں پر پھونکیں ماریں خصوصاً اس کے حساس حصوں پر اور وہ آپ کے حساس حصوں پر پھونکیں ماریں یہ بھی بہت لطف انگیز ہے البتہ فرج میں پھونک مہلک ہوسکتی ہے۔

35۔ اس کھیل کے لیے آپ کو ایک سکارف یا کپڑے کی ضرورت ہے کھیل کے لیے پہلے میاں کی آنکھوں پر پٹی باندھ دیں پھر اس کو صوفہ یا بستر پر لے جائیں پھر آہستہ آہستہ دل لگی اور تنگ کرتے ہوئے مگر بے دھڑک ہو کر اس کے ساتھ مباشرت بالجبر کریں بلکہ جو چاہیں جیسا چاہیں کریں یہ دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

36۔ میاں کو پشت کے بل بستر پر لٹائیں اس کے ہاتھ سر کے پیچھے لے جا کر Bed کے ساتھ باندھ دیں دوسری طرف پاؤں بھی بستر کے ساتھ باندھ دیں پھر اس کے ساتھ جو چاہیں کریں اس کی آنکھوں پر پٹی بھی باندھی جا سکتی ہے تا کہ وہ آپ کو دیکھ نہ سکے اور آپ زیادہ بے جھجک ہو کر مباشرت بالجبر کریں۔

37۔ جب کبھی آپ سیکس کے لیے تیار ہوں مباشرت کے موڈ میں ہوں تو اپنے خاوند کو ضرور بتائیں وہ کبھی آپ کو مایوس نہیں کرے گا بلکہ اسے آپ کی خواہش کی تکمیل سے بے پناہ خوشی ملے گی آزما کر دیکھیں۔

38۔ میاں کے جسم کے مختلف حصوں پر پھونکیں ماریں خصوصاً اس کے حساس حصوں (ذکر اور خصیے وغیرہ) اور وہ آپ کے حساس حصوں (پستان، بظر) پر پھونکیں مارے یہ دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہے فرج کے اوپر پھونک ماری جا سکتی ہے مگر اس کے اندر پھونک نہایت خطرناک ہے موت واقع ہو سکتی ہے۔

39۔ جنسی عمل اور فور پلے کی سابقہ ترتیب میں کچھ تبدیلی کر لیں مثلاً اگر پہلے آپ بوس و کنار سے فور پلے شروع کرتے ہیں تو کبھی کبھار بغل گیر ہونے یا ایک دوسرے کے ساتھ لپٹنے سے فور پلے کا آغاز کریں جنسی عمل اور فور پلے کی ترتیب میں معمولی تبدیلی بھی عورت کو زیادہ جنسی لطف دیتی ہے۔

40۔ فور پلے کے دوران بیوی خاوند کے اکڑے ہوئے ذکر کو اپنے دونوں ہاتھوں سے پکڑے ایک مٹھی نیچے ہو اور دوسری اوپر پھر دونوں مٹھیوں کو ایک دوسرے کی مخالف سمت میں مروڑیں، بل دیں پہلے خشک ہاتھ سے بعد ازاں چکنے ہاتھ سے خاوند اس سے بہت لطف اندوز ہوگا۔

41۔ میاں پشت کے بل لیٹ جائے بیوی اس کے پہلو میں بیٹھ کر میاں کے اکڑے ہوئے ذکر کو اپنے چکنے دائیں ہاتھ سے ٹوپی کے نیچے سے پکڑے اور بایاں ہاتھ خصیوں کے نیچے ہو اب ایک ردھم کے ساتھ دائیں ہاتھ کو اوپر سے نیچے کو لائیں اور بائیں ہاتھ کو نیچے سے اوپر کو پہلے 10 بار کریں خاوند اس سے بہت لطف اٹھائے گا۔

42۔ خاوند کمر کے بل بستر پر لیٹ جائے بیوی اس کے پہلو میں بیٹھے اور چکنے بائیں ہاتھ سے اکڑے ہوئے ذکر کو بالکل نیچے سے پکڑے اور دائیں چکنے ہاتھ سے خصیوں کو بالکل اوپر سے پکڑے اب بائیں ہاتھ کو اوپر لے جائے جب کہ دائیں ہاتھ کو نیچے لائے۔ اوپر والی مشق کی طرح پہلی بار 10 بار اور آخری بار ایک بار کی جائے یہ مشق پہلی مشق کے بالکل الٹ ہے خاوند کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

43۔ بیوی میاں کے اکڑے ہوئے ذکر کو ٹوپی کے بالکل نیچے سے چکنے دائیں ہاتھ سے پکڑے، دورے چکنے ہاتھ کا کپ بنا کر ذکر کی ٹوپی کے اوپر رکھے پھر اسے 10 بار دائیں سے بائیں اور 10 بار بائیں سے دائیں گھمائے خاوند کے لیے بہت پرلطف۔

ہمارے ہاں سیکس سے مراد مرد کی خوشی لی جاتی ہے اور اگر عورت بھی سیکس سے لطف اندوز ہو تو وہ شرمندگی محسوس کرتی ہے حالانکہ جنسی سکون اور لطف کی جتنی مرد کو ضرورت ہے اتنی ہی عورت کو بھی ۔ لہذا عورت کو کوئی شرمندگی محسوس کیے بغیر ازدواجی زندگی سے بھرپور لطف اندوز ہونا چاہیے یہ اس کی فطری ضرورت اور حق ہے۔

44۔ مباشرت میں دخول کے بعد آپ خود بھی اپنے حساس حصوں کو اپنے پسندیدہ طریقے سے مشتعل کریں خصوصاً بظر اور پستانوں کو آپ کے لیے بے پناہ لطف انگیز ہوگا۔

45۔ عموماً دونوں میاں بیوی کو ایک ہی چیز پسند نہیں ہوتی میاں کو ایک چیز پسند ہے تو بیوی کو دوسری لہذا پہلے آپ خاوند کو اس کی پسند کے مطابق جنسی خوشی دیں پھر وہ آپ کو آپ کی پسند کے مطابق جنسی لذت دے ۔ ایک فرد آج خوشی اور لذت حاصل کرے تو دوسرا اگلے دن تاہم ایک ہی رات میں باری باری جنسی خوشی اور سکون حاصل کیا جا سکتا ہے بہتر یہ ہے کہ ایک وقت میں ایک فرد خوشی حاصل کرے اور دونوں کی توجہ صرف ایک ہی فرد پر مرکوز ہو۔

بھرپور جنسی لطف

46۔ عورت اپنے بظر کو خاوند کے تنے ہوئے ذکر کے ساتھ اوپر سے نیچے رگڑے بہت سی عورتیں اس سے بہت لطف اندوز ہوتی ہیں۔

اگر آپ اس کتاب میں بتائے گئے طریقوں اور اصولوں پر عمل کریں گی تو آپ ساری زندگی اپنے ازدواجی جوش و خروش کو برقرار رکھ سکیں گی جو کہ آپ کی عمومی صحت کے لیے بہت مفید ہے۔

کیں کہ تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ آرگیزم کا حصول بنیادی طور پر عورت کی صحت کے لیے مفید ہے۔ اسکے علاوہ آپ اپنے میاں کو ایسی ازدواجی خوشیاں دیں گی جس کا وہ تصور بھی نہیں کرسکتا جس کی وجہ سے وہ کسی دوسری عورت کا سوچ بھی نہیں سکے گا، چاہے وہ کتنی ہی پرکشش کیوں نہ ہو، اس طرح وہ نہ صرف آپ کا دائمی عاشق بلکہ غلام ہوگا۔ آپ اس کی محبوبہ ہوں گی اور آپ کا گھر جنت کا نمونہ ہوگا کیوں کہ زندگی کی خوشیوں میں ازدواجی خوشیوں کا کردار بنیادی ہے۔

نوٹ: اگر آپ کے پاس ازدواجی خوشیوں کے لیے کوئی Tip ہے تو ہمیں ضرور بتایئے ہم اس کا معقول معاوضہ دیں گے۔

مرد کے جنسی جذبات کو ٹھنڈا کرنے والی چیزیں

لاشعوری طور پر خواتین سے کچھ چیزیں ایسی سرزد ہو جاتی ہیں جن سے مرد کے جذبات بجھ جاتے ہیں چنانچہ ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنانے کے لیے خواتین کو ان سے بچنا چاہیے ان میں چند اہم درج ذیل ہیں:

1۔ وہ عورتیں جو مرد کو تاثر دیتی ہیں کہ ان کو سیکس پسند نہیں ان کا رویہ مرد کے جذبات کو سرد کر دیتا ہے ان میں ایسی عورتیں شامل ہیں جو:

a۔ سیکس پر تحقیر آمیز انداز میں تبصرہ کرتی ہیں۔

b۔ جو سیکس پر بات کرتے ہوئے شرمندگی اور خجالت محسوس کرتی ہیں۔

c۔ جو اکثر اوقات جنسی عمل میں مزاحمت کرتی ہیں۔

d۔ جو اپنے خاوند پر اس وقت تنقید کرتی ہیں جب وہ جنسی جذبات کا اظہار کرتا ہے۔

جب عورت اس طرح ظاہر کرتی ہے کہ وہ سیکس کو پسند نہیں کرتی تو اس سے مرد اپنے آپ کو غلط، برا، گندا اور شرمندگی محسوس کرتا ہے۔

عورتوں کے اس رویے کی کئی وجوہات ہیں مثلاً یہ غلط مفروضہ کہ مرد ان عورتوں کی عزت نہیں کرتے جو سیکس کو پسند کرتی ہیں اس بنیاد پر عورتیں اپنے جنسی جذبات کو دباتی ہیں کہ ان کی عزت ہو حالانکہ مرد ان عورتوں کو پسند کرتے ہیں جو سیکس کو پسند کرتی ہیں۔

بعض عورتوں کو سیکس تو بہت پسند ہوتی ہے مگر انہیں خاوند کا سیکس کا طریقہ کار پسند نہیں ہوتا یا وہ کسی وجہ سے خاوند کے ساتھ سیکس سے لطف اندوز نہیں ہوتیں اس صورت میں اپنے آپ سے سوال کریں کہ خاوند کس طریقہ سے سیکس کرے جو مجھے پسند ہوگا۔ پھر خاوند کو بتائیے بعض اوقات اس کی وجہ لاشعوری ہوتی ہے پھر ماہر نفسیات سے ملیں۔

2۔ وہ عورتیں بھی آخر کار مرد کے جذبات سرد کر دیتی ہیں جو کبھی بھی پہل نہیں کرتیں اس سے مرد کو غصہ آتا ہے اگر آپ کبھی پہل نہیں کرتیں یا کم کرتی ہیں تو اس صورت میں مرد کو ہر بار جذباتی خطرہ مول لینا پڑتا ہے کہ کہیں اس کو مسترد نہ کر دیا جائے لہذا عورت زیادہ پہل کرے یا کم از کم خاوند کو یہ پیغام دے کہ وہ انکار نہیں کرے گی۔

عورتیں عموماً اس لیے پہل نہیں کرتیں ان کا خیال ہے کہ اس طرح مرد سمجھے گا کہ وہ سیکس کو پسند کرتی ہیں اور پھر وہ اس کی عزت نہیں کرے گا۔

اس مسئلہ کا حل یہ ہے کہ آپ پہل بھی کریں اور خاوند کو یہ تاثر بھی دیں کہ جس طرح خاوند کو آپ کی ضرورت ہے اسی طرح آپ کو بھی خاوند کی ضرورت ہے۔

3۔ وہ عورتیں جو اپنے آرگیزم کا ذمہ دار مرد کو ٹھہراتی ہیں بعض عورتوں کو آرگیزم کے حصول میں دقت پیش آتی ہے لہذا خاوند کو بتائیں کہ آپ کیا چاہتی ہیں آپ کی ضرورت کیا ہے۔

4۔ وہ عورتیں جو سیکس کے دوران حکم چلاتی ہیں کہ یہ کرو وہ نہ کرو جب خواتین ضرورت سے زیادہ ہدایات دیتی ہیں تو مرد سمجھتا ہے کہ اس کو حالات پر کنٹرول نہیں، یوں اس کے جذبات سرد ہو جاتے ہیں۔ اس کا حل یہ ہے کہ جنسی عمل سے پہلے عام حالات میں خاوند کو بتائیں کہ آپ کو کیا پسند ہے اور کیا ناپسند پھر اس پر اعتماد کریں اپنے خاوند کو موقع دیں کہ وہ آپ کے جسم کو اچھی طرح سمجھ لے اور یہ بھی سیکھ لے کہ آپ کی خواہش کے مطابق کس طرح محبت کرنی ہے۔

5۔ وہ عورتیں جو سیکس کے دوران بالکل ردعمل کا اظہار نہیں کرتیں، یہ جنسی لاش ہوتی ہیں اور مرد کے جذبات کو آف کر دیتی ہیں مرد ناپسند کرتے ہیں کہ عورت یہ تاثر دے کہ وہ سیکس سے لطف اندوز نہیں ہو رہی مردوں کے جذبات کے سرد ہونے کی یہ بہت بڑی وجہ ہے۔ جب آپ بستر پر لیٹے کوئی حرکت نہیں کرتیں اور لطف کی کوئی آواز نہیں نکالتیں، پسند کا کوئی فقرہ نہیں بولتیں تو اس سے مرد کے جذبات ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں۔

اس کا حل یہ ہے کہ:

- ☆ سیکس کے دوران ردعمل کا اظہار کریں
- ☆ خاوند کو بتائیں کہ وہ جو کچھ کر رہا ہے بہت لطف انگیز ہے۔
- ☆ اسے بتائیں کہ آپ کون سی چیز زیادہ حاصل کرنا پسند کریں گی۔
- ☆ یہ بھی بتائیں کہ آپ اس کے ساتھ کیا کرنا پسند کریں گی۔
- ☆ خاوند کو بتائیں کہ وہ آپ کو اچھا لگتا ہے اور کیوں۔

6۔ وہ عورتیں بھی مرد کے جذبات کو آف کر دیتی ہیں جو بستر میں بہت زیادہ باتیں کرتی ہیں یہ زندہ لاش کے بالکل الٹ ہوتی ہیں یہ بھی مرد کے جذبات کو سرد کر دیتی ہیں۔ ایسی عورتیں عموماً سیکس کے دوران رننگ کمنٹری کرتی ہیں کہ ان کو کیا اچھا لگ رہا ہے یہ چیزیں بھی مرد کو بور کر دیتی ہیں اگر آپ کو شک ہے کہ آپ زیادہ بولتی ہیں تو خاوند سے پوچھنے میں ہرج نہیں۔ یا اگلی بار جنسی عمل کے دوران بالکل خاموش رہیں اگرچہ یہ مشکل ہوگا اس کے لیے اپنی ساری توجہ جنسی لطف اور احساسات پر مرکوز کریں اس مشق سے آپ اپنے آپ کو کنٹرول کر سکیں گی۔

7۔ ایسی خواتین بھی خاوند کے جذبات کو آف کر دیتی ہیں جو اپنا خیال نہیں رکھتیں مثلاً:

- ☆ بغلوں اور نچلے حصہ کی شیو نہ کرنا۔
- ☆ گندی سانس والی
- ☆ مونچھوں والی

☆ گندے اور پرانی طرز کے کپڑے پہننے والی۔

☆ فرج کی ناپسندیدہ بو والی

☆ موٹی خواتین

☆ میک اپ کی وجہ سے خراب جلد والی

☆ جن کے جسم سے گندی بو آتی ہے۔

☆ ضرورت سے زیادہ میک اپ کرنے والی

اس کا **حل** یہ ہے کہ اپنا خیال رکھیں ورزش آپ کی Looks کو زیادہ Sexy بنا دے گی۔

8۔ کچھ عورتیں ایسی ہوتی ہیں جن کو اپنا جسم پسند نہیں ہوتا یا اس کا اظہار بھی کرتی ہیں اس طرح اپنی **تذلیل** خود کرتی ہیں خاوند کو بار بار بتاتی ہیں کہ وہ کس قدر بدصورت ہیں۔ ان کے بال اچھے نہیں، ان کے پستان چھوٹے ہیں وغیرہ ان کا یہ رویہ بھی مرد کے جذبات کو سرد کر دیتا ہے حالانکہ اگر عورت خاوند کو بھرپور سیکس دے اور کبھی انکار نہ کرے تو مرد کے نزدیک ان چیزوں کی زیادہ اہمیت نہیں ہوتی مگر ایسی عورتیں بتا بتا کر خاوند کو Conscious کر دیتی ہیں۔

اس کا **حل** یہ ہے کہ آپ اپنے جسم سے محبت کرنا سیکھیں 20 ایسی چیزوں کی فہرست بنائیں جو آپ کو اپنے جسم کے حوالے سے پسند ہیں مثلاً ناک، آنکھیں وغیرہ میاں سے بھی پوچھیں کہ اسے آپ کے جسم کا کیا پسند ہے پریشان نہ ہوں کوئی بھی انسان مکمل نہیں۔ اپنی **تذلیل** نہ کریں، اگر آپ کو اپنی کوئی چیز پسند نہیں اس کو بدل لیں یا پھر اس کا ذکر نہ کریں جب خاوند کہے کہ آپ خوبصورت لگتی ہیں تو اس کا شکریہ ادا کریں۔

ایک نفسیاتی اصول کو مدنظر رکھیں جب مرد اور عورت بار بار ملتے ہیں اور عورت کا رویہ مرد کے ساتھ بہت اچھا ہو، اس کی تعریف کرے، اسے پسند کرے اور پسند کا اظہار کرے ایسی بیوی خاوند کو بھرپور سکیس دے اور کبھی انکار نہ کرے تو ایسی عورت کو نہ صرف خاوند پسند کرتا ہے بلکہ محبت کرتا ہے اس کا عاشق ہو جاتا ہے اس کی شکل وصورت چاہے معمولی سی کیوں نہ ہو۔

9۔ کچھ خواتین اپنی شکل وصورت کے حوالے سے ضرورت سے زیادہ حساس ہوتی ہیں عورتوں کا یہ رویہ بھی مرد کے جذبات کو آف کر دیتا ہے یہ خواتین ان عورتوں کے الٹ ہوتی ہیں جو اپنی شکل وصورت پر بالکل دھیان نہیں دیتیں۔ ایسی عورتیں ضرورت سے زیادہ میک اپ کرتی ہیں اکثر مرد میک اپ سے نفرت کرتے ہیں عموماً مرد اس چیز سے نفرت کرتے ہیں کہ جب وہ اپنی بیوی کی طرف دیکھیں تو انہی بیوی کا میک اپ نظر آئے مگر جلد نظر نہ آئے۔ زیادہ مردوں کی نگاہوں میں زیادہ میک اپ میں عورتیں گھٹیاں اور بدصورت لگتی ہیں یہ عورتیں Over Dressed ہوتی ہیں اگرچہ مرد اچھے لباس کو پسند کرتے ہیں مگر وہ عورتیں جو ہر وقت بے عیب اور کامل بنا چاہتی ہیں اور اس کے لیے گھنٹوں صرف کر دیتی ہیں، یہ بھی مرد کو ناپسند ہوتی ہیں۔ مرد ایسی عورتوں سے بھی بجھ جاتے ہیں جو اپنے میک اپ خصوصاً بالوں کو زیادہ اہمیت دیتی ہیں اور خاوند سے کہتی ہیں کہ ان کو نہ چھونا ایسی عورتیں عموماً زیورات سے لدی ہوتی ہیں مرد پسند کرتا ہے کہ بیوی اپنے حسن میں اضافہ کرے مگر ضرورت سے زیادہ بھی نہیں۔

خاوند سے پوچھیں اور اس کی رائے لیں کہ آپ کے میک اپ اور لباس کے حوالے سے اس کے کیا احساسات ہیں اس کا یہ مقصد بھی نہیں کہ آپ خاوند کے حوالے سے اپنے سارے ذوق کو بدل لیں تاہم آپ اسے اچھی لگیں ظاہر کی بجائے اپنے باطن کو خوبصورت بنائیں۔ اصل حسن اندر کا حسن ہے جو ہر روز ترقی کرتا ہے جب کہ بیرونی حسن ہر روز زوال پذیر ہوتا ہے شائستہ بنیں، چہرے پر مسکراہٹ ہو، خاوند کی تعریف کریں تنقید سے گریز کریں یا کریں تو لہجہ بہت نرم ہو، میاں کی عزت اور احترام کریں Sex سے کبھی انکار نہ کریں۔

10۔ عورت کی ضروت سے زیادہ سنجیدگی بھی مرد کے جذبات کو آف کر دیتی ہے بعض عورتیں سیکس کے دوران میں بے حد سنجیدہ ہوتی ہیں مرد ایسی عورتوں کو پسند کرتے ہیں جن میں مزاح کی حس ہو خصوصاً جب آپ خاوند کو ہنساتی ہیں۔ لہذا مرد کو کبھی یہ احساس نہ دلائیں کہ اس نے بستر میں کوئی سخت غلطی کی ہے مثلاً اس نے بہت زیادہ سختی یا نرمی سے چھوا اگر کسی وجہ سے آپ کو کوئی تکلیف پہنچی تو یہ تاثر دیں کہ اس نے کوئی سنگین جرم نہیں کیا ورنہ وہ سخت شرمندگی اور توہین محسوس کرے گا اور بجھ جائے گا لہذا زیادہ سنجیدگی کو کم کریں، شعوری طور پر ہنسنے ہنسانے کی کوشش کریں۔

11۔ وہ عورتیں بھی جو Sex برجستہ نہیں ہوتیں مردوں کے جذبات کو سرد کر دیتی ہیں ایسی عورتیں سیکس سے پہلے بہت تیار کرتی ہیں میاں انتظار میں ہوتا ہے اور یہ نہانے میں آدھ گھنٹہ لگا دیں گی۔ پھر لوشن اور میک اپ وغیرہ پر مزید آدھ گھنٹہ لگا دیں گی اور پھر آخر میں کمرے کو Set کرنے لگیں گی، اتنی دیر میں مرد کے جذبات سرد ہو جاتے ہیں اکثر لوگ برجستہ سیکس کو پسند کرتے ہیں۔ بعض اوقات مرد فوراً سیکس چاہتا ہے جب کہ بیوی کچھ وقت چاہتی ہے وہ سیکس سے پہلے کئی کام نپٹانا چاہتی ہے مثلاً

نہانا، کپڑے بدلنا، میک اپ کرنا، کمرہ تیار کرنا یا میک اپ کو اتارنا، نہانے کے بعد بالوں کو خشک کرنا، سہیلی کو فون کرنا، سہیلی کے فون کی توقع ہونا وغیرہ اس دوران مرد کے جذبات ٹھنڈے ہو چکے ہوتے ہیں۔

بعض اوقات مرد سے نجات پانے کے لیے فوری سیکس چاہتا ہے اس صورت میں وہ مزید Tense ہو جاتا ہے عدم برجستگی مرد کو اس لیے بجھا دیتی ہے کیوں کہ

1۔ یہ چیز سیکس کو ایک اہم پراجیکٹ بنا دیتی ہے اس وجہ سے مرد پر کارکردگی کا دباؤ سوار ہو جاتا ہے۔

2۔ مرد محسوس کرتا ہے کہ اسے کنٹرول کیا جا رہا ہے۔

3۔ وہ محسوس کرتا ہے کہ عورت کو حقیقتاً سیکس پسند نہیں۔

12۔ عورتوں کے گندے کپڑے بھی مردوں کے جذبات کو آف کر دیتے ہیں خصوصاً انڈر رویئر اور برا وغیرہ لہٰذا خواتین کو ہمیشہ صاف ستھرے لباس میں رہنا چاہیئے تا کہ وہ پرکشش لگے اس سلسلے میں میاں بیوی ایک دوسرے سے پوچھیں کہ کیا چیزیں اس کے جذبات کو سرد کرتی ہیں اور کیا چیزیں جذبات کو ابھارتی ہیں اور پھر ان پر عمل کریں۔

13۔ عورتیں عموماً سیکس کے میدان میں مرد کی حساسیت سے پوری طرح واقف نہیں ہوتیں پھر وہ لاشعوری طور پر ایسے فقرے کہہ دیتی ہیں جو میاں کے جذبات کو فوراً بجھا دیتے ہیں مثلاً سیکس کے دوران اس طرح کے فقرے۔

☆ آپ صحیح طور پر نہیں کر رہے۔

☆ مجھے یہ ناپسند ہے۔

- ☆ اوئی ۔۔۔ یہ مجھے تکلیف دیتا ہے۔
- ☆ مجھے اس طرح نہ چھوئیں ۔
- ☆ اس سے گدگدی ہوتی ہے۔
- ☆ اس طرح نہیں ۔
- ☆ ابھی نہیں ۔
- ☆ یہاں نہیں۔
- ☆ آپ کیا کر رہے ہیں ۔

لہذا ایسے فقروں کے استعمال میں احتیاط برتیں ۔

14۔ ہمارے ہاں اکثر عورتیں سیکس میں فعال کردار ادا نہیں کرتیں اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ عورتوں کی اکثریت سیکس سے لطف اندوز نہیں ہوتی اور نہ ہی آرگیزم حاصل کرتی ہیں اور طویل فور پلے کے بعد اگر عورت آرگیزم حاصل نہ کرے تو اسے شدید محرومی کا احساس ہوتا ہے پھر وہ آیندہ مزید فرسٹریشن سے بچنے کے لیے مختلف بہانے کرتی ہے مثلاً

- ☆ ابھی نہیں میں نے کھانا پکانا ہے۔
- ☆ ابھی نہیں میں نے فون کرنا ہے۔
- ☆ میں نہیں کرسکتی میں نے شاپنگ کرنی ہے۔

- میرے پاس وقت نہیں۔
- میں نہیں کر سکتی ابھی مجھے بہت سے کام کرنے ہیں۔
- اس وقت میرا موڈ نہیں۔
- یہ کوئی اچھا وقت نہیں اس وقت مناسب نہیں۔
- میرا سر درد کر رہا ہے۔
- اس وقت میں سیکس کا سوچ بھی نہیں سکتی۔
- کوئی آ جائے گا۔
- بچہ جاگ جائے گا۔
- مجھے ماہواری ہے۔

بار بار کے انکار کی وجہ سے خاوند پہل کرنا بند کر دیتا ہے آخر کا اس کی سیکس میں دلچسپی کم ہو جاتی ہے لہذا عورت کو انکار نہیں کرنا چاہیے ساتھ ہی مرد کو علم ہونا چاہیے کہ عورت آرگیزم کیسے حاصل کرتی ہے اس سلسلے میں وہ بیوی کی مدد کرے۔

Chapter - 5

حمل

(Pregnancy)

شادی کے بعد ہر لڑکے لڑکی کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ جلد از جلد والدین بن جائیں ان کی خواہش تو کم ہوتی ہے مگر عزیز و اقارب خصوصاً لڑکے لڑکی کے والدین کی خواہش زیادہ لیکن ہماری تجویز ہے کہ پہلے ایک دو سال بچہ نہیں ہونا چاہیے تاکہ دولہا دلہن ازدواجی زندگی کے سکون اور لذت سے خوب لطف اندوز ہو لیں۔ باقی ساری عمر بچے ہی پیدا کرنے ہیں اس کے علاوہ اس دوران اگر میاں بیوی میں ناچاکی ہو جائے تو علیحدگی میں آسانی ہوگی نہ کہ بچوں کی وجہ سے ساری عمر عذاب میں گزرے۔ کیوں کہ ماہرین کی رائے ہے کہ ناخوشگوار شادی سے خوشگوار علیحدگی بہتر ہے بچے کی پیدائش کے بعد عورت ماں بن جاتی ہے اور زیادہ توجہ بچوں کو دیتی ہے جب کہ خاوند کو ایک بیوی کی ضرورت ہوتی ہے بہتر ہے کہ بیوی کی عمر 35 سال ہونے سے پہلے خاندان کو مکمل کر لیا جائے اس عمر کے بچے عموماً صحت مند ہوتے ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ ماں اور بچوں کی اچھی صحت کے لیے بچوں کی پیدائش میں کم از کم دو اڑھائی سال کا وقفہ ہونا چاہیے قرآن مجید سے بھی یہی اشارہ ملتا ہے ورنہ ماں کے لیے بچوں کی اچھی پرورش کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ اگر بچے جلدی جلدی پیدا ہوں تو ہمارے ہاں ایک آدھ بچہ ننھیال میں پرورش پاتا ہے وہاں یا تو اس کو ضرورت سے زیادہ توجہ اور محبت ملتی ہے یا پھر پوری توجہ اور محبت نہیں ملتی دونوں صورتوں میں بچہ بعض نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتا ہے۔

عورت کے حاملہ ہونے کے لیے مندرجہ ذیل شرائط کا پورا ہونا ضروری ہے۔

1۔ منی فرج کے اندر داخل ہو۔

2۔ منی میں کم از کم 2 کروڑ صحت مند نطفے موجود ہوں۔

3۔ نطفوں (Sperms) کے لیے فرج کا ماحول ایسا ہو جس میں وہ زندہ رہ سکیں اگر عورت کی فرج میں تیزابیت زیادہ ہوگی تو نطفے مر جاتے ہیں اور بچے پیدا نہیں ہو سکتے۔

4۔ سپرم بچہ دانی اور خصوصاً متعلقہ قاذف نالی میں پہنچ جائیں۔

5۔ سپرم بار آوری کے لیے بیضہ پا لیں۔

6۔ بار آوری کے بعد بیضہ بچے دانی میں آ جائے۔

جب میاں بیوی مباشرت کرتے ہیں تو خاوند کے انزال ہونے سے عموماً 3.5 ملی میٹر منی بیوی کی فرج میں جاتی ہے جس میں اوسطاً 30,40 کروڑ سپرم موجود ہوتے ہیں ان میں کچھ صحت مند ہوتے ہیں اور کچھ غیر صحت مند یہ سپرم فرج میں سے ہوتے ہوئے بچے دانی اور پھر قاذف نالیوں (Falopian Tubes) میں جاتے ہیں جہاں حمل ٹھہرتا ہے۔ اگرچہ حمل کے لیے صرف ایک صحت مند سپرم کی ضرورت ہے مگر ایک سپرم کا انڈے کو بار آور کرنے کے لیے مرد کی منی میں کم از کم 2 کروڑ کے لگ بھگ صحت مند سپرم موجود ہوں۔ اس صورت میں یہ عموماً لڑکی پیدا ہوتی ہے ہوتا یہ ہے کہ مرد کے انزال کے بعد کچھ منی فرج سے باہر بہہ جاتی ہے فرج میں سے ہوتے ہوئے سپرم بچہ دانی میں جاتے ہیں بہت سے سپرم فرج کی تزابیت کی وجہ سے مر جاتے ہیں

بہت سے سپرم راستے ہی میں مر جاتے ہیں۔ جو آگے جاتے ہیں ان میں سے آدھے غلط ٹیوب میں چلے جاتے ہیں کیوں کہ انڈا ایک ٹیوب میں ہوتا ہے کس ٹیوب میں ہے سپرم کو اس کا علم نہیں ہوتا اس طرح 30,40 کروڑ سپرم میں سے صرف دو ہزار کے لگ بھگ سپرم انڈے تک پہنچتے ہیں اور ان میں ایک انڈے کو بار آور کرتا ہے۔

عورت کی فرج کے خاتمہ پر بچہ دانی (Uterus) ہوتی ہے جس میں بچے کی نشو ونما ہوتی ہے بچے دانی کا منہ فرج میں کھلتا ہے بچے دانی کے دونوں طرف دائیں بائیں دو نالیاں ہوتی ہیں ان کو قاذف نالیاں (Falopian Tubes) کہا جاتا ہے۔ یہ نالیاں ایک طرف بچے دانی سے ملی ہوتی ہیں اور دوسرے سرے پر دو بیضہ دانیوں سے ملی ہوتی ہیں بیضہ دانیوں میں لاکھوں کی تعداد میں بیضے (انڈے) ہوتے ہیں ہر ماہ صرف ایک ہی انڈے کی نشو ونما ہوتی ہے۔ یہ بیضہ کسی ایک بیضہ دانی میں تیار ہوتا ہے قدرتی طور پر ہر ماہ باری باری سے بیضہ دانیوں میں سے کسی ایک سے بیضہ نکلتا ہے بیضہ ریزی کے وقت ایک انڈا کسی ایک بیضہ دانی سے نکل کر متعلقہ قاذف نالی میں آجاتا ہے۔ دوسری طرف سے مرد کا نطفہ آتا ہے دونوں کے ملاپ سے حمل ٹھہر جاتا ہے جونہی بیضہ اور سپرم ملتے ہیں تو پھر یہ بچے دانی میں آجاتے ہیں جہاں بچے کی پرورش ہوتی ہے۔

نطفہ فرج میں 6 گھنٹے تک زندہ رہ سکتا ہے اور جب یہ بچے دانی میں داخل ہوتا ہے وہاں 3 تا 5 دن بلکہ زیادہ بھی زندہ رہ سکتا ہے دوسری طرف انڈا بیضہ ریزی کے قریب مباشرت ہوگی تو حمل کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ویسے اگر باقاعدہ مباشرت ہو تو ایک ماہ میں عورت کے حاملہ ہونے کے امکانات 60 فیصد ہیں (یعنی ایک دن چھوڑ کر یا روزانہ مباشرت کی جائے تاہم ایک دن چھوڑ کر مباشرت زیادہ مفید ہے)۔

مرد کے سپرم دو قسم کے ہوتے ہیں ایک قسم کو Y کہا جاتا ہے اور دوسری کو X-X بڑے مگر سست رفتار لیکن قدرے سخت جان ہوتے ہیں اس کے مقابلے میں Y چھوٹے مگر تیز رفتار لیکن نازک ہوتے ہیں سپرم کی تعداد زیادہ ہو تو Y زیادہ ہوتے ہیں اور بیٹا پیدا ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اگر سپرم کی مجموعی تعداد کم ہو تو X کی تعداد زیادہ ہوگی اور بیٹی پیدا ہونے کے امکانات زیادہ ہوں گے۔ اسی لیے دو یا تین کروڑ سپرم پر عموماً بیٹیاں پیدا ہوتی ہے عام حالات میں دو کروڑ سے کم سپرم ہوں تو اولاد پیدا نہیں ہوتی البتہ ٹیسٹ ٹیوب کی صورت میں 50 ہزار سپرم ہوں تو بھی اولاد پیدا ہو جاتی ہے مگر کامیابی کی شرح 25 فیصد کے لگ بھگ ہوتی ہے لیکن یہ عموماً لڑکیاں ہوتی ہیں۔ بیٹا پیدا کرنے کا انحصار مرد کے سپرم Y پر ہوتا ہے جب کہ عورت کے پاس صرف XX ہی ہوتے ہیں البتہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ عورت کی فرج کی تیزابیت کی وجہ سے نازک Y جلد مر جاتے ہیں۔

بچہ لینے کے لیے مباشرت بیضہ ریزی کے قریب ہو حمل کے لیے مشنری طریقہ زیادہ مناسب ہے یعنی عورت نیچے ہو، اس کی کمر کے نیچے تکیہ ہو اور مرد اوپر ہو اور دخول گہرا ہو، اس کے لیے بیوی کی ٹانگیں خاوند کے کندھوں پر ہوں انزال کے بعد خاوند ذکر کو فوراً باہر نہ نکال لے ورنہ منی کا بہت سا حصہ فرج سے باہر آ جائے گا اور سپرم کی مقدار کم ہو جائے گی اور حمل کا امکان کم ہو جائے گا۔ بہتر ہے کہ ذکر خود ہی سکڑ کر باہر آئے انزال کے بعد اگر عورت ایک گھنٹہ اسی حالت میں لیٹی رہے تو حمل کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

بیضہ ریزی (Ovulation) جاننے کے کئی طریقے ہیں ایک بہت اچھا طریقہ لعاب رحم کا طریقہ ہے لعاب رحم انڈا بننے سے کچھ دن پہلے شروع ہو جاتا ہے

شروع میں لعاب مقدار میں کم، گاڑھا، کم لیس دار (مواد کو انگوٹھے اور انگلی سے تار بنانے کی کوشش کریں تو تار نہ بنے گی) رنگ کریمی، پیلا اور گدلا سا، ذائقہ بدبودار اور نمکین سا ہوتا ہے جوں جوں بیضے کے اخراج کا دن قریب آئے گا یہ مواد مقدار میں زیادہ، پتلا، لیس دار، تار دار، شفاف اور بے رنگ ہوتا جائے گا حتیٰ کہ اخراج بیضہ سے ایک دن پہلے اور اخراج والے دن مواد مقدار میں زیادہ، بہت پتلا، کچے انڈے کی طرح شفاف، بے رنگ لیس دار اور تار دار ہوگا ۔ مواد کو انگلی اور انگوٹھے میں لے کر تار بنائیں تو تار بغیر ٹوٹے دور تک چلی جائے گی) ہوگا اس میں ہلکی سی مٹھاس کی بو ہوتی ہے مگر بعض اوقات بیضہ ریزی والے دن یہ بے رنگ ہونے کی بجائے دودھیا کریم رنگ اور ہینڈ روشنی کی طرح پھلواں ہوتا ہے۔ بعد ازاں یہ لعاب ایک دم گاڑھا گدلا اور خشک ہو جاتا ہے اور مقدار بھی کم ہو جاتی ہے بعض عورتوں کا یہ مواد زیادہ ہوتا ہے اور بعض کا کم۔

لعاب رحم حاصل کرنے اور چیک کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ماہواری ختم ہونے کے بعد ہر پیشاب کے بعد استنجا کرنے سے پہلے چیک کیا جائے اس کے لیے آپ پیشاب کے لیے باتھ روم جاتے وقت ٹشو پیپر ساتھ لے جائیں اور پیشاب کے بعد فرج کے منہ کو ٹشو پیپر سے صاف کریں تو مواد ٹشو پیپر پر لگ جائے گا۔ آپ اسے چیک کریں بعض خواتین میں یہ مواد پیشاب کے بعد ظاہر نہیں ہوتا بلکہ پاخانہ کے بعد ظاہر ہوتا ہے اس صورت میں پاخانہ کے بعد استنجا سے پہلے ٹشو پیپر سے فرج کے منہ کو صاف کریں اور لعاب کو چیک کر لیں عموماً ماہواری ختم ہونے کے فوراً بعد یہ ظاہر نہیں ہوتا بلکہ ایک ہفتہ کے بعد ظاہر ہونا شروع ہوتا ہے لیکن یہ ضروری نہیں۔

اس کو چیک کرنے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ ماہواری ختم ہونے پر روزانہ کسی ایک مقرر وقت پر چیک کریں یعنی ہر پیشاب کے بعد چیک کرنے کی ضرورت نہیں لیکن جب یہ ایک بار ظاہر ہو جائے تو پھر ہر پیشاب کے بعد چیک کریں مواد کو چیک کرتے وقت تین چیزوں کو خصوصی اہمیت دی جائے ۔

1۔ رنگ مواد رنگ دار ہے یا بے رنگ یعنی شفاف یا گدلا۔

2۔ Wetness مواد پتلا ہے یا گاڑھا۔

3۔ Stretchability مواد لیس دار ہے یا غیر لیس دار یعنی اس سے تار بنتی ہے یا نہیں ۔

مقدار کی زیادہ اہمیت نہیں جب یہ مواد بہت پتلا ہو تو اس کے آخری حصے میں مواد کے گاڑھا ہونے سے پہلے مباشرت کی جائے اس کے لیے ایک ماہ صرف تجربہ کریں اور دیکھیں کہ آپ کا مواد کتنی دیر پتلا رہتا ہے ۔ اگلے ماہ اس کو سامنے رکھتے ہوئے اس وقت مباشرت کریں جب یہ بہت پتلا لیس دار، تار دار اور کچے انڈے کی طرح شفاف یا کریم رنگ یا لوشن کی طرح ہو۔

اس کے اگلے دن بھی مباشرت کر لی جائے ایک احتیاط کی جائے کہ مواد کے ظاہر ہونے کے بعد مباشرت نہ کی جائے تا کہ مرد کی منی کی مقدار زیادہ ہو مقدار زیادہ ہو گی تو سپرم کی مقدار بھی زیادہ ہو گی اور بچہ پیدا ہونے کے امکان بھی زیادہ ہوں گی۔ ماہواری ختم ہونے کے ایک ہفتہ بعد ایک دن چھوڑ کر مباشرت سے بھی حمل کے امکانات بڑھ جاتے ہیں یہ عمل ماہواری شروع ہونے سے ایک ہفتہ پہلے تک جاری رہے۔

درد کے بغیر بچے کی پیدائش

(Painless Delivery)

شادی کے بعد عورت کی سب سے بڑی خواہش یہ ہوتی ہے کہ وہ جلد ماں بنے ایک طرف اسے بچے کی شدید خواہش ہوتی ہے، دوسری طرف پیدائش کے عمل کا شدید خوف اگرچہ عموماً لیبر کا درد بہت تکلیف دہ نہیں ہوتا مگر اس درد کا خوف لاشعوری طور پر نسل در نسل منتقل ہوتا آ رہا ہے اس خوف کی وجہ سے کچھ خواتین حاملہ نہیں ہوتیں اور بہت سی حاملہ 9 مہینے اسی خوف کا شکار رہتی ہیں جس کی وجہ سے وہ ڈیپریشن اور تشویش میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ ان میں بہت سی خواتین کا بلڈ پریشر بلند ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے حمل اور زچگی میں پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں حمل کے دوران میں ماں کی ذہنی کیفیت بچے کے ذہن اور نفسیات کو بہت متاثر کرتی ہے۔ اسی لیے کہا جاتا ہے کہ حمل کے دوران میں ماں کو ہر فکر سے آزاد ہو کر ہشاش بشاش اور خوش وخرم رہنا چاہیے لیکن وہ بہت سی مائیں جو حمل کے دوران میں خوف کا شکار رہتی ہیں ان کی یہ ذہنی کیفیت ان کے بچوں کی شخصیت کی نارمل نشو ونما میں بہت بڑی رکاوٹ ہوتی ہے جس کی وجہ سے یہ بچے بڑے ہو کر بہت سے نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔

تقریباً 50 فیصد عورتیں حمل کے فوراً بعد متلی محسوس کرتی ہیں بعض کو الٹیاں آنے لگتی ہیں نتیجتاً ان کو ہسپتال میں داخل ہونا پڑتا ہے تین میں سے دو خواتین کو سینے میں جلن محسوس ہوتی ہے بعض خواتین کو قبض کی شکایت ہو جاتی ہے۔ حمل کے دوران بے خوابی کا مسئلہ بھی عام ہے بہت سی خواتین جسمانی تھکاوٹ اور ٹینشن محسوس کرتی ہیں ان تمام مسائل کے حل کے لیے ادویات

خصوصاً سکون آور ادویات استعمال کی جاتی ہیں جن کے برے اثرات بچوں تک پہنچتے ہیں۔

لیبر کا درد تو تقریباً ہر عورت محسوس کرتی ہے کوئی زیادہ اور کوئی کم یہ درد ہر عورت کو برداشت کرنا ہی پڑتا ہے اس درد کو کنٹرول کے لیے عموماً ادویات کے استعمال سے گریز کیا جاتا ہے کیوں کہ اس صورت میں ادویات کا استعمال نقصان دہ ہوسکتا ہے۔ اسی طرح پیدائش کے آخری مرحلے میں ماں کو بہت تکلیف ہوتی ہے اس آخری درد کو کنٹرول کرنے کے لیے عموماً بے حس کرنے والی ادویات استعمال کی جاتی ہیں جو بعض اوقات بہت نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں آج کل اس درد کو کنٹرول کرنے کے لیے کمر میں ٹیکہ لگایا جاتا ہے جس کا اپنا درد ہے۔

چھوتھراپی کی مدد سے 95فیصد سے زیادہ خواتین اپنی ٹینشن، خوف اور خدشات کو کنٹرول کرسکتی ہیں اس کی مدد سے خواتین اپنے آپ کو پرسکون اور ریلیکس کرسکتی ہیں جس کی وجہ سے بلڈ پریشر، ڈپریشن تشویش کے مسائل عموماً پیدا ہی نہیں ہوتے تاہم اگر یہ مسائل پیدا بھی ہوجائیں تو چھوتھراپی سے ان کو آسانی سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے متلی، الٹیاں، سینے کی جلن حاملہ خواتین کے اہم مسائل ہیں 75فیصد خواتین چھوتھراپی کی مدد سے ان کو آسانی سے کنٹرول کرسکتی ہیں قبض اور بے خوابی کے مسائل کو بھی آسانی سے حل کیا جاسکتا ہے اس طرح خواتین اوران کے بچے ادویات کے برے اثرات سے محفوظ رہتے ہیں۔

زچگی میں اہم مرحلہ Labour Pain کا ہے جو گھنٹوں جاری رہتا ہے چھوتھراپی کی مدد سے لیبر پین کے وقت میں چار گھنٹے تک کمی کی جاسکتی ہے اس مرحلے میں حاملہ "شخصی ہپناٹزم" کی مدد سے اپنے درد کو بہت کم کرلیتی ہے۔

(مکمل ختم کرنا مناسب نہیں ہوتا اگر چہ درد کو مکمل طور پر ختم کیا جا سکتا ہے) وہ درد کی بجائے معمولی دباؤ محسوس کرتی ہے پھر آخری مرحلے میں مریضہ خود ہی اپنے جسم کے پیدائش سے متعلقہ حصوں کو بغیر کسی دوا کے سن کر لیتی ہے جس کی وجہ سے بچہ بغیر کسی درد کے پیدائش کی نالی سے باہر آ جاتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد ہپناٹزم کی وجہ سے مریضہ گہری اور پرسکون نیند میں چلی جاتی ہے اور بیدار ہونے پر بہت خوش وخرم، پرسکون اور ریلیکس محسوس کرتی ہے وہ کسی قسم کی تھکاوٹ محسوس نہیں کرتی کیوں کہ اس صورت میں کوئی ٹیکہ یا دوا استعمال نہیں ہوتی لہذا مریضہ اور بچہ دوا کے ہر قسم کے مضر اثرات سے محفوظ ہوتے ہیں۔ اس طریقے سے تمام خواتین مکمل طور پر مستفید نہیں ہوتیں تاہم 70 فیصد خواتین درد کو مکمل طور پر کنٹرول کر لیتی ہیں جب کہ 90 فیصد ٹینشن، خوف سینے کی جلن اور نیند کے مسائل کو کنٹرول کر لیتی ہیں۔

ہپنوتھراپی کا ایک اور اہم فائدہ یہ بھی ہے کیوں کہ اس کی مدد سے مریضہ حمل کا سارا عرصہ بہت ریلیکس اور پرسکون رہتی ہے جس کی وجہ سے اس کی چھاتی میں دودھ بھی خوب جمع ہوتا ہے چنانچہ بچے کو خوب پیٹ بھر کر دودھ ملتا ہے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ خوف اور ٹینشن کی وجہ سے نہ صرف ماں کی چھاتی میں دودھ کم پیدا ہوتا ہے بلکہ ابارشن کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ ہپنوتھراپی کی وجہ سے چوں کہ حاملہ مجموعی طور پر بہت پرسکون ہوتی ہے جس کی وجہ سے نہ صرف ابارشن کا خطرہ کم ہو جاتا ہے بلکہ آپریشن کے امکانات بھی بہت کم ہو جاتے ہیں۔ اور اگر آپریشن ہو تو ہپناٹزم کی وجہ سے زخم تیزی سے مندمل ہو جاتے ہیں ہم پاکستان میں اس طریقے کو کامیابی کے ساتھ استعمال کر رہے ہیں بہتر یہی ہے کہ حمل کے ابتدائی دنوں سے ہی

اس طریقے سے فائدہ اٹھایا جائے تاہم اس طریقے سے کسی بھی وقت فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

بچے کی پیدائش کے بعد اکثر خواتین (50 تا 80) فیصد ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں جس میں وہ شدید اداسی اور افسردگی محسوس کرتی ہیں ان کی نیند کم ہو جاتی ہے بھوک نہیں لگتی اور عموماً جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے بعض اوقات یہ ڈپریشن کئی ماہ تک رہتا ہے اس سلسلے میں کسی اچھے ڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے۔

اولادِ نرینہ کا حصول

(Having A Son)

دنیا میں تقریباً ہر انسان کی خواہش ہے کہ خدا اسے بیٹا دے اس کے لیے انسان ہر طرح کے پاپڑ بیلنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے دم و درود کے علاوہ دنیا میں بیٹے کے حصول کے لیے بہت سے طریقے رائج ہیں اس وقت جو طریقہ سب سے کامیاب ہے وہ ''مائیکروسارٹ'' کا طریقہ کہلاتا ہے۔ اس میں بیٹے والے سپرم علیحدہ کر کے ان کو بیضہ کے ساتھ ملا دیا جاتا ہے اس صورت میں نتیجہ 100 فیصد ہوتا ہے۔ یہ طریقہ بہت مہنگا ہے پاکستانی روپوؤں میں اس کی قیمت 30 لاکھ بنتی ہے ایک اور موثر طریقہ ''شیٹلز میتھڈ'' ہے جس کو ایک امریکی ڈاکٹر Landrum B. Shettles نے دریافت کیا۔ اس کی کامیابی کی شرح 90 فیصد ہے اس کے علاوہ کچھ ماہرین ایک خاص قسم کی خوراک تجویز کرتے ہیں ان کے دعوے کے مطابق اس طریقے کی کامیابی کی شرح 80 فیصد ہے۔

بچے کی تخلیق باپ کے سپرم اور ماں کے بیضے کے ملاپ سے ہوتی ہے باپ کے سپرم میں Y اور X کروموسوم ہوتے ہیں جب کہ ماں کے بیضے میں صرف X کروموسوم ہوتے ہیں۔ Y کروموسوم چھوٹے اور نازک ہوتے ہیں ان کی قوت مدافعت بھی کم ہوتی ہے جب کہ X کروموسوم نسبتاً بڑے اور مضبوط ہوتے ہیں ان کی قوت مدافعت بھی زیادہ ہوتی ہے یہ سخت جان بھی ہوتے ہیں۔

جب باپ کی طرف سے Y کروموسوم ماں کے X کروموسوم کے ساتھ ملاپ کرتا ہے تو لڑکا پیدا ہوتا ہے اور جب والد کی طرف سے X کروموسوم ماں کے X کروموسوم کے ساتھ ملاپ کرتا ہے تو لڑکی پیدا ہوتی ہے اس سے معلوم ہوا کہ اولاد کی جنس کا انحصار مرد پر ہے نہ کہ عورت پر۔

ڈاکٹر شیٹلو کے طریقہ کار کی بنیاد اس بات پر ہے کہ مباشرت جتنی بیضہ ریزی کے قریب ہوگی اتنا ہی بیٹے کے امکانات زیادہ ہوں گے اس کے علاوہ بعض دوسرے عناصر بھی بہت اہم ہیں مثلاً سپرم کی تعداد اگر سپرم کی تعداد زیادہ ہوگی تو لڑکے کے امکانات زیادہ ہوں گے اور اگر سپرم کی تعداد کم ہوگی تو لڑکی کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح اگر عورت میں تیزابیت زیادہ ہو تو نازک Y کروموسوم مر جائیں گے جب کہ X کروموسوم زندہ رہیں گے۔ تو اس صورت میں لڑکی کے امکانات زیادہ ہوں گے اس کے علاوہ مباشرت کا طریقہ بھی اہم ہے مباشرت کا ایسا طریقہ اختیار کیا جائے جس میں سپرم جلد قاذف نالیوں میں چلے جائیں ہم شیٹلز کا طریقہ استعمال کرتے ہیں ہماری اپنی کامیابی کی شرح 90 فیصد سے زیادہ ہے۔

ہم اپنے طریقے میں خوراک کو بھی شامل کرتے ہیں یہ خوراک اہم مباشرت سے پہلے کم ازکم 6 ہفتوں کے لیے استعمال کی جائے ۔

☆ ان چیزوں کا زیادہ استعمال کیا جائے: گندم، آلو، آلوؤں کے چپس اور کیلے

☆ مندرجہ ذیل کا استعمال مفید ہے ۔

گوشت ،مرغ ، انڈے ،مچھلی ،چاول ،لسی ،بینگن ، پیاز ،لہسن ،سبز مرچ ،کشمیری مرچ ، ہری پھلیاں ، دھنیا ، کھیرا ،تر ، کدو ،ٹینڈے ،مکئی کے تازہ بھٹے ، کچے ٹماٹر ، آلو بخارا ، آم ،امرود ، اناس ، انگور ، پستہ ،تربوز ، جامن ، خربوزہ ، خوبانی ،کنوں ، کنوں کا جوس ،سیب ، فالسہ ، لیچی ، مالٹا ،خوبانی ، آڑو ،امریکی خربوزہ ۔

☆ مندرجہ ذیل کا استعمال کم کیا جائے ،کوکا کولا ،پیپسی کولا ، مسالے

☆ مندرجہ ذیل کو بالکل استعمال نہ کریں ۔

مٹھایاں ، چاکلیٹ ،سگریٹ ،تمباکو ،شراب ، آئس کریم ، کیک ،پیسٹریاں بسکٹ ، پوری ، پراٹھے ،تیز مسالے ،زیادہ تیل والی چیزیں ،چلغوزے ،مونگ پھلی ، اخروٹ ، ناریل ،خشک ، انجیر ،مکھن ، دودھ ،خصوصاً گائے کا دودھ ، دہی ،پنیر ،کھویا ،کھیر ،شکرقندی ، دالیں ،لوبیا ،سویا بین ،بیکنگ سوڈا ، گوبھی ،شلجم ،بھنڈی ، کھجور ، پالک ،سلاد کے پتے ۔

☆ تھوڑی مقدار میں چائے اور شہد کا استعمال مفید ہے مگر زیادہ استعمال نہ کریں ۔

☆ سالن وغیرہ سن فلاور آئل میں پکائیں ۔ ☆ یہ خوراک دونوں میاں بیوی کے لیے ہے ۔

حمل اور مباشرت

(Pregnancy and Intercourse)

حمل کا عرصہ 9 ماہ پر محیط ہوتا ہے اتنا عرصہ عموماً کسی بھی مرد کے لیے جنسی عمل سے پرہیز کرنا بہت مشکل ہے خواتین میں بھی جنسی خوائش ماند نہیں پڑتی بلکہ 80 فیصد خواتین کی جنسی خواہش میں حمل کی دوسری سہ ماہی (4 تا 6 ماہ) میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگرچہ آخری 3 ماہ میں اکثر خواتین کی جنسی خواہش اور دلچسپی کم ہو جاتی ہے ماسٹر اینڈ جانسن کی ریسرچ کے مطابق ایک صحت مند حاملہ عورت کے ساتھ بچے کی پیدائش سے 4 ہفتے قبل تک محفوظ طور پر مباشرت کی جا سکتی ہے۔ بعض افراد تو آخری دن تک بھی مباشرت جاری رکھتے ہیں ماسٹر اینڈ جانسن کے مطابق بچے کی پیدائش کے 3 ہفتے بعد عورت صحت یاب ہو جاتی ہے اور اس سے مباشرت کی جا سکتی ہے اس دوران اس کی جنسی خواہش واپس آ جاتی ہے۔

وہ خواتین جو مس کیرج یا ابارشن کا تجربہ کر چکی ہیں، ان کے لیے بہتر یہ ہے کہ وہ حمل کے پورے عرصے میں خصوصاً پہلے چند ہفتوں اور آخری ہفتوں میں مباشرت اور دوسری جنسی سرگرمی جس کے نتیجے میں عورت آرگیزم حاصل کرے، بچنا چاہیے کیوں کہ آرگیزم کی حامل جنسی سرگرمی سے مس کیرج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

اس طرح کچھ دوسرے ماہرین کے مطابق حمل کے آخری 6 ہفتوں میں بہتر یہی ہے کہ مباشرت نہ کی جائے آخری ہفتوں میں مباشرت کی وجہ سے لیبر کا درد پہلے شروع ہو سکتا ہے اس طرح بچہ وقت سے پہلے پیدا ہو جاتا ہے۔

حمل کے پہلے 6 ماہ تک تو عام حالات کی طرح مباشرت کی جا سکتی ہے اور اتنی ہی بار کی جا سکتی ہے جتنی بار پہلے ہوتی رہی ہے البتہ آخری ماہ پرہیز کرنا زیادہ بہتر ہے اس دوران بیوی خاوند کو متبادل طریقوں سے جنسی سکون مہیا کر سکتی ہے۔ حمل کے دوران خصوصاً آخری مہینوں میں مباشرت کا مشنری طریقہ یعنی عورت نیچے والے طریقے کو بالکل ترک کر دیا جائے البتہ ابتدائی دنوں میں ایک دو ماہ میں یہ طریقہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ حمل کے دوران مباشرت کی سب سے بہتر پوزیشن پہلو بہ پہلو ہے اس کے علاوہ آگے پیچھے اور عورت اوپر والا طریقہ بھی اختیار کیا جا سکتا ہے حمل کے آخری چند ہفتوں کے دوران مشنری طریقہ اختیار کرنے سے جھلی قبل از وقت پھٹ جاتی ہے اور بچے کی پیدائش قبل از وقت ہو جاتی ہے۔

ڈلیوری کے بعد عورت کے جنسی ردعمل میں 50 فیصد کمی آ جاتی ہے مگر 3 ہفتوں کے بعد اس کی جنسی خواہش واپس آ جاتی ہے اور وہ نارمل ہو جاتی ہے جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ ماسٹر اینڈ جانسن کے مطابق ڈلیوری کے 3 ہفتوں بعد مباشرت کی جا سکتی ہے لیکن اگر عورت کو خون آ رہا ہو یا آپریشن ہوا ہو تو خون کے بند ہونے اور زخم کے مندمل ہونے کا انتظار کرنا چاہیے۔

اسقاطِ حمل

(Abortion)

ہر حمل نارمل انداز میں پایہ تکمیل تک نہیں پہنچتا 10 فیصد حاملہ عورتوں کے بچے فطری طور پر ضائع ہو جاتے ہیں اسے عام زبان میں مس کیرج کہا جاتا ہے مختلف ریسرچ سے معلوم ہوا کہ 75 فیصد مس کیرج حمل کے پہلے تین مہینوں میں ہوتے ہیں مس کیرج ہونے والے بچوں کی اکثریت نارمل نہیں ہوتی اس لیے قدرت انہیں خود ہی ضائع کر کے والدین کو بڑی پریشانی سے بچا لیتی ہے مس کیرج اور بچپن میں فوت ہونے والے بچوں میں اکثریت لڑکوں کی ہوتی ہے۔

اگر بچے کو خود ضائع کیا جائے یا ڈاکٹر کی مدد سے ضائع کروایا جائے تو اسے ابارشن کہا جاتا ہے ابارشن کی کئی وجوہات ہیں عموماً ناجائز بچے ضائع کرائے جاتے ہیں بعض اوقات عورت یا خاندان مزید بچے نہیں چاہتے مگر عورت حاملہ ہو جاتی ہے اس لیے بھی بچے ضائع کر دیے جاتے ہیں۔ اسی طرح بعض عورتوں کو بیٹے کی خواہش ہوتی ہے مگر مختلف ٹسٹوں کی مدد سے ماں کو معلوم ہو جاتا ہے کہ وہ لڑکے کی بجائے لڑکی کو پال رہی ہے تو اس صورت میں بھی ابارشن کرالی جاتی ہے۔ میری ایک کلائنٹ خاتون بہت دیر کے بعد حاملہ ہوئیں ان کے بچے بڑے بڑے تھے اب ان کو نئے بچے کی آمد سے شرمندگی ہو رہی تھی تو انہوں نے ابارشن کرالیا جو کہ بیٹا تھا پھر انہیں شدید احساس گناہ ہوا کہ

خدا نے مجھے بیٹے کی صورت میں نعمت دی مگر میں نے تو ناشکری کی احساس گناہ اس قدر زیادہ تھا کہ وہ پاگل ہو گئیں ادویات سے علاج کرایا گیا تو بہتر ہو گئیں مگر دوا چھوڑ تے ہیں پھر وہی پہلے والی کیفیت ہو جاتی کیوں کہ ادویات مسئلہ کو ختم نہیں کرتیں بلکہ عموماً دباتی ہیں۔ ہم نے نفسیاتی علاج کی مدد سے ان کے احساس گناہ کو ختم کیا تو وہ خدا کے فضل سے بالکل نارمل ہو گئیں بعض اوقات ماں کو بچانے کے لیے ابارشن کرائی جاتی ہے۔

اسلم میں ماں کی صحت کے پیش نظر ابارشن کے علاوہ ہر طرح کی ابارشن گناہ ہے اللہ کے نبی کریم ﷺ نے ابارشن کو قتل قرار دیا ہے اسلام میں قتل گناہ کبیرہ ہے ہمارے بعض قدیم فقہا اور ان کے پیروؤں اور بعض موجود علما نے پہلے تین ماہ کے اندر اندر ابارشن کو جائز قرار دیا ہے۔ ان فقہا کا خیال ہے کہ ان دنوں بچے میں جان نہیں ہوتی اور یہ جان 12 ہفتوں کے بعد ڈالی جاتی ہے ان کی یہ بات بالکل غلط ہے کیوں کہ جونہی بیضہ بار آور ہوتا ہے اس میں جان پڑ جاتی ہے اگر اس میں جان نہ ہو تو پھر اس کی بڑھوتری کیسے ہوتی ہے نہ جانے اس سادہ سی بات سے کیوں صرف نظر کیا گیا دوسرے الفاظ میں ابارشن ہمیشہ انسانی قتل ہے چاہے وہ ایک دن کا حمل ہو۔

بانجھ پن

(Infertility)

اگر شادی کے بعد ریگولر Sex کی جائے یعنی روزانہ مباشرت کی جائے یا ایک دن چھوڑ کر کی جائے یا ہمارے بتائے گئے طریقے کے مطابق بیضہ ریزی کے وقت مباشرت کی جائے اور پھر بھی ایک سال تک حمل نہ ہوتو ہوسکتا ہے کہ میاں بیوی میں کوئی بانجھ ہو امریکہ میں 12 فیصد لوگ بانجھ ہیں ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ ان میں سے 33 فیصد عورتوں میں نقص ہوتا ہے اور 33 فیصد مردوں میں اور باقی دونوں میں ایک اور ریسرچ کے مطابق 40 فیصد مرد بانجھ پن کا شکار ہوتے ہیں۔

البتہ اگر پوری کوشش کے باوجود عورت حاملہ نہ ہوتو سب سے پہلے مرد اپنے آپ کو چیک کرائے مرد میں بانجھ پن کی عموماً دووجوہات ہوتی ہیں۔

1۔ سپرم ہوتے ہی نہیں۔

2۔ صحت مند سپرم کی تعداد کم ہوتی ہے۔

یہ جاننے کے لیے کہ اصل خرابی کہاں ہے مرد کو اپنی منی کا تجزیہ کرانا چاہیے بہتر ہے کہ منی لیبارٹری ہی میں نکالی جائے گھر سے لے جانے کی صورت میں عموماً رزلٹ صحیح نہیں ہوتا اگر واقعی مرد میں خرابی ہے تو وہ کسی اچھے ڈاکٹر

سے ملیں آج کل ایسی ادویات موجود ہیں جن کی مدد سے اس مسئلے کو کافی حد تک حل کیا جا سکتا ہے۔

دوسری صورت میں مرد کی بجائے عورت میں خرابی ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ حاملہ نہیں ہوسکتی اس کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں مثلاً:

1۔ بیضہ ریزی ہوتی ہی نہیں یا کبھی کبھار ہوتی ہے وہ عورتیں جن کو شوگر ہو، ان کو یہ مسئلہ ہوسکتا ہے۔

2۔ اس عورت کی قاذف نالیاں بند ہیں یا ان نالیوں میں کوئی خرابی ہے۔

3۔ مواد رحم یا مواد فرج میں کوئی خرابی ہے جس کی وجہ سے سپرم مر جاتے ہیں یا سپرم کو آگے جانے سے روکتا ہے۔

4۔ بعض اوقات بیضہ ریزی کے بعد انڈا بچہ دانی میں نہیں آ سکتا۔

5۔ عورتوں میں بانجھ پن کی ایک اہم وجہ عمر کی زیادتی بھی ہوتی ہے۔

35 سال کے بعد عورت کے حاملہ ہونے کی صلاحیت میں کمی آ جاتی ہے میڈیکل سائنس کی ترقی کی وجہ سے ان تمام مسائل کو کسی اچھے ڈاکٹر کی مدد سے حل کیا جا سکتا ہے۔

ضبطِ ولادت

(Birth Control)

اولاد اللہ تعالیٰ کی ایک بہت بڑی نعمت ہے تو پھر انسان اس کو کیوں کنڑول کرنا چاہتا ہے اس کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں مثلاً:

1۔ بہت سی خواتین کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کے بچوں کی پیدائش کے درمیان دو، اڑھائی سال کے وقفہ ہو کیوں کہ یہ ان کی اور ان کے بچوں کی صحت کے لیے مفید ہے۔

2۔ اکثر جوڑے خاندان کے سائز کو چھوٹا رکھنا چاہتے ہیں تا کہ وہ ان کی بہتر پرورش اور تعلیم وتربیت کر سکیں زیادہ بچوں کو پالنا، سنبھالنا ایک مشکل کام ہے۔

3۔ بعض خواتین کو کچھ ٹیسٹوں کی مدد سے علم ہو جاتا ہے کہ ان کے بچے نارمل نہیں ہوں گے اس صورت میں وہ حمل سے احتراز کرتی ہیں۔

4۔ والدین کی بعض بیماریاں بچوں کو منتقل ہوسکتی ہیں اس صورت میں بھی بچوں کی پیدائش کو کنٹرول کیا جاتا ہے۔

5۔ بعض اوقات ماں کی خراب صحت بھی اس بات کی اجازت نہیں دیتی کہ وہ مزید بچے پیدا کرے۔

6۔ ملازمت پیشہ خواتین بھی زیادہ بچے نہیں چاہتیں کیوں کہ ایک وقت میں ایک ہی کام بہتر طور پر ہوسکتا ہے بچوں کی پرورش اور تربیت یا جاب۔

بعض علماء کے نزدیک اسلام میں ضبط ولادت کی اجازت نہیں قرآن مجید میں ارشاد ہے ''قتل نہ کرو اپنی اولاد کو مفلسی کی وجہ سے ہم تمہیں بھی رزق دیتے ہیں اور ان کو بھی۔'' (الانعام 151) بعض دوسرے علما کے نزدیک اس کی گنجائش ہے کہ کیوں کہ حضور ﷺ نے اپنے دور میں عزل سے صحابہ کو منع فرمایا کچھ علماء کے نزدیک مفلسی کی وجہ سے ضبط ولادت حرام ہے جب کہ دوسری صورتوں میں جائز ہے۔

ضبط تولید کے بہت سے طریقے ہیں کچھ قدیم، کچھ جدید، کچھ کامیاب، کچھ کم، کچھ کا انحصار مردوں پر ہے اور کچھ کا خواتین پر برتھ کنٹرول کے چند اہم طریقے درج ذیل ہیں۔

1۔ عزل (Withdrawal)

یہ برتھ کنٹرول کا سب سے قدیم طریقہ ہے اور پوری دنیا میں استعمال ہوتا ہے اس طریقے میں مرد انزال کے قریب اپنے ذکر کو فرج سے باہر نکال لیتا ہے اور منی کو فرج سے باہر خارج کرتا ہے یہ بہت موثر طریقہ نہیں ہے اس کی ناکامی کی شرح 25 فیصد ہے یہ بات اللہ کے نبی کریم ﷺ نے 1400 سال پہلے بتادی تھی۔ انزال سے پہلے جنسی عروج میں مرد کے چند قطرے نکل جاتے ہیں ان میں سپرم ہو سکتے ہیں اس کے علاوہ بعض اوقات مرد جنسی جذبات کی شدت کی وجہ سے ذکر باہر نکالتے ہوئے منزل ہو جاتا ہے۔ اس میں انزال فرج کے اندر تو نہیں ہوتا مگر اس کے اوپر ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے سپرم فرج میں جا سکتے ہیں اور بعض اوقات تو فرد ذکر کو باہر نکال ہی نہیں پاتا اور روکنے کے باوجود فرج کے اندر ہی منزل ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات اس کی وجہ سے فرد سرعت انزال کا شکار ہو جاتا

ہے اس میں فرد یکس سے بھر پور لطف اندوز نہیں ہوتا کیوں کہ اس کا دھیان انزال کی طرف ہی رہتا ہے لطف کی طرف کم تاہم اس کے کوئی برے اثرات نہیں۔

اللہ کے نبی کریم ﷺ کے دور میں صحابہ کرام عزل کرتے تھے حضرت جابرؓ فرماتے ہیں کہ ہم عزل کرتے تھے دں حالیہ قرآن مجید کے نزول کا سلسلہ جاری تھا (بخاری) ایک دوسری حدیث میں حضرت سفیان وضاحت کرتے ہوئے فرماتے ہیں اگر یہ کوئی ایسی چیز ہوتی جس سے منع کیا جانا ضروری ہوتا تو قرآن مجید ہم کو اس سے منع کرتا۔ (مسلم) ایک اور حدیث میں روایت ہے کہ صحابہ نے عزل کے بارے میں حضور ﷺ سے سوال کیا کہ عزل کرنا کیسا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا کہ کیا تم ایسا کرتے ہو تین بار یہی فرمایا پھر فرمایا کہ جو جان قیامت تک دنیا میں آنے والی ہے وہ ضرور آئے گی۔ (بخاری)

ان احادیث سے ثابت ہوتا ہے کہ اسلام میں عزل سے منع نہیں کیا گیا دوسرے عزل کے باوجود بچہ پیدا ہوسکتا ہے یعنی یہ ایک 100 فیصد کامیاب طریقہ نہیں مذکورہ اور بعض دوسری احادیث کی روشنی میں فقہا کی ایک جماعت نے عزل کو جائز قرار دیا ہے جب کہ بعض دوسرے فقہا نے اسے مکروہ قرار دیا ہے۔ کنڈوم کا استعمال اس کے مشابہ ہے اس لیے بعض علماء کے نزدیک ضبط ولادت کی گنجائش نکلتی ہے جب کہ بعض دوسرے علماء کے نزدیک اسلام میں برتھ کنٹرول کی اجازت نہیں۔

2۔ کنڈوم (Condom)

مباشرت سے پہلے مرد ربڑی غلاف ذکر کے اوپر چڑھا لیتا ہے تاکہ اس کا اخراج فرج کے اندر نہ ہو بلکہ کنڈوم کے اندر رہو اس طرح عورت کو حمل نہ ہوگا غالباً یہ مانع حمل کا سب سے زیادہ استعمال ہونے والا طریقہ ہے تاہم اس کی کامیابی کی شرح 100 فیصد نہیں اس کی ناکامی کی شرح 10 تا 26 فیصد تک ہے۔ اگر اس کے ساتھ عورت مانع حمل کریم یا ڈایافرام استعمال کرلے تو کامیابی 100 فیصد ہو جاتی ہے کنڈوم کا استعمال جنسی بیماریوں سے بچنے کا ایک موثر طریقہ ہے مرد کی نسبت عورت زیادہ جنسی بیماریوں کا شکار ہوتی ہے۔

3۔ مرد کی نس بندی (Sterilization)

لوکل Anesthesia دے کر یہ آپریشن کیا جاتا ہے مرد کی مردانہ قوت پر اس کے کوئی برے اثرات نہیں پڑتے کامیابی کی شرح 100 فیصد ہے کوئی خاص Side Effects نہیں حسب ضرورت اس آپریشن کو Reverse بھی کیا جاسکتا ہے۔ یعنی مرد دوبارہ اولاد پیدا کرنے کے قابل ہو جاتا ہے مگر اس کی کامیابی کی شرح ہر سال کم ہوتی جاتی ہے آپریشن کے ایک سال تقریباً 90 فیصد اور 5 سال بعد صرف 30 فیصد رہ جاتی ہے۔

4۔ کھانے والی ادویات (Medicine)

خواتین میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والا طریقہ مانع حمل گولیاں ہیں جو کہ عورت استعمال کرتی ہے یہ ادویات بیضہ ریزی کو روکتی ہیں جس کی وجہ سے بچہ پیدا نہیں ہوسکتا یہ ایک کامیاب طریقہ ہے ناکامی کی شرح 0.5 فیصد

ہے ناکامی کی بڑی وجہ گولی کا کھانا بھول جانا ہے۔ اس صورت میں ناکامی کی شرح 2 فیصد ہے اگر چہ یہ ایک موثر طریقہ ہے مگر اس کے کافی برے اثرات ہیں مثلاً خون کا جم جانا شدید سر درد، نظر کا دھندلا جانا، ٹانگوں اور سینے میں شدید درد کا محسوس ہونا، متلی محسوس ہوتی ہے، سانس رکتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ کچھ خواتین کا بلڈ پریشر بلند ہو جات ہے پتے (Gall Blader) کی بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ 5 سال مسلسل ایسی گولیاں کھانے سے جگر کا کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے ان ادویات سے خواتین کا وزن بڑھ جاتا ہے 20 فیصد خواتین ڈیپریشن اور چڑ چڑے پن کا شکار ہو جاتی ہیں ان گولیوں کے استعمال سے فرج میں زیادہ پانی آنے لگتا ہے بعض خواتین کی جنسی خواہش بڑھ اور بعض کی کم ہو جاتی ہے۔

مندرجہ ذیل خواتین کو یہ گولیاں استعمال نہیں کرنی چاہیں جن کے خون کی گردش کم ہو جن کو خون جمنے کا مسئلہ ہو، دل کی کوئی بیماری ہو، جگر کے کینسر والی خواتین، فرج میں زیادہ خون آتا ہو، سینے کا کینسر ہو، بچوں کو دودھ پلانے والی خواتین، وہ خواتین جن کی عمر 40 سال سے زیادہ ہو خصوصاً اگر وہ سگریٹ بھی پیتی ہوں تاہم اکثر عورتوں کے لیے ان کے برے اثرات نہیں اگر آپ دوبارہ بچہ چاہتی ہیں تو ادویات کو چھوڑ دیں تو ایک سال میں 40 فیصد خواتین اور دو سال میں 93 فیصد خواتین حاملہ ہو جاتی ہیں۔

5۔ آئی یو ڈی (IUD)

یہ ایک پلاسٹک کا ٹکڑا ہوتا ہے جو کہ ماں کے رحم میں رکھا جاتا ہے یہ انڈے کو بچہ دانی میں داخل ہونے سے روکتا ہے مانع حمل گولیوں کے بعد

یہ سب سے زیادہ موثر طریقہ ہے نا کامی کی شرح صرف 1.5 تا 5 فیصد تک ہے اور نا کامی عموماً پہلے تین ماہ میں ہوتی ہے۔ اگر اس کے ساتھ فوم یا کنڈوم استعمال کیا جائے تو کامیابی کی شرح 100 فیصد ہوتی ہے یہ ہمیشہ کسی ماہر ڈاکٹر سے رکھوائی جاتی ہے، اگر اسے ٹھیک انداز سے نہ رکھا جا سکے تو پھر یہ خطرناک ہو سکتی ہے۔ اس سے رحم میں سوراخ ہو سکتا ہے جو کہ مہلک ہو سکتا ہے اس سے رحم میں انفکشن بھی ہو سکتا ہے اس طرح کے پرابلم 10 تا 20 فیصد عورتوں کو ہو سکتے ہیں ایسی صورت عموماً IUD رکھنے کے فوراً بعد پیدا ہوتی ہے۔

6۔ ڈایافرم (Diaphragm)

ڈایافرم ایک مخصوص شکل کا ربڑ کا ٹکڑا ہوتا ہے جو فرج کے اندر داخل کیا جاتا ہے جو کہ بچے دانی کے منہ پر آجاتا ہے یہ سپرم کو بچے دانی میں جانے سے روکتا ہے اسے مباشرت سے 6 گھنٹے پہلے داخل کیا جاتا ہے اور بعد ازاں 6 تا 16 گھنٹے تک رہنے دیا جاتا ہے۔ اگر اسے اندازے سے استعمال کیا جائے تو نا کامی کی شرح صرف 2 فیصد لیکن اگر اسے مناسب انداز سے استعمال نہ کیا جائے تو نا کامی کی شرح 18 فیصد تک بڑھ جاتی ہے۔ اس کے برے اثرات بہت کم ہیں بہتر ہے کہ اسے زیادہ دیر نہ رکھا جائے بلکہ 6 تا 8 گھنٹے اندر رہے۔

7۔ مانع حمل فوم، کریم اور جیلی (Spermicides, Contraceptive, Foam, Cream, Jelly)

یہ سپرم کو مار دیتے ہیں ان کو فرج کے اندر رحم کے منہ پر لگایا جاتا ہے مباشرت کے بعد 6 تا 8 گھنٹے رہنا چاہیے ان میں کریم اور جیلی کم موثر اور فوم نسبتاً زیادہ موثر ہے ان کی نا کامی کی شرح کافی زیادہ ہے 25 فیصد تک ہے

اس کے کوئی خاص برے اثرات نہیں البتہ کبھی کبھار فرج یا ذکر کی سوزش کا سبب بن جاتے ہیں۔

8۔ اسپنج (Sponge)

یہ شروم کی ٹوپی کی شکل کا ہوتا ہے جسے ڈایافرام کی طرح فرج میں داخل کیا جاتا ہے اسے 24 گھنٹوں تک رکھا جا سکتا ہے یہ بچے دانی کے منہ پر آ جاتا ہے اس میں دوا ہوتی ہے جس کی وجہ سے سپرم مر جاتے ہیں اس کے علاوہ اس کی وجہ سے سپرم بچے دانی میں داخل نہیں ہو سکتے یہ بہت کامیاب طریقہ نہیں اس کی ناکامی کی شرح 20 فیصد ہے بعض عورتوں کو اس سے الرجی ہو جاتی ہے اور بعض اوقات اس کو نکالنا مشکل ہو جاتا ہے۔

9۔ دھونا (Douching)

یہ طریقہ موثر نہیں ہے اس میں فرج کو ایک خاص پانی سے دھویا جاتا ہے جس کی وجہ سے سپرم مر جاتے ہیں۔

10۔ بیضہ ریزی کے قریب مباشرت سے بچنا

بیضہ ریزی جاننے کے کئی طریقے ہیں بازار میں اس کا ٹیسٹ بھی ملتا ہے جو کہ قدرے مہنگا ہے اس میں مواد رحم کا طریقہ کافی موثر ہے اس کی تفصیل بچے کے حصول میں بیان کی جا چکی ہے۔ جس دن یہ مواد ظاہر ہو اس دن سے لے کر جس دن مواد بند ہو جائے اس کے چار دن بعد تک مباشرت سے بچا جائے اگر بیضہ ریزی کا چکر ریگولر ہو تو ناکامی بہت کم اور اگر یہ چکر ریگولر نہ ہو تو ناکامی کی شرح زیادہ ہو جاتی ہے عموماً ناکامی کی شرح 15 تا 25 فیصد ہے اس کے ساتھ اگر کنڈوم کو بھی شامل کر لیا جائے تو ناکامی کی شرح بہت ہی کم ہو جاتی ہے۔

11۔ عورت کی نس بندی (Female Sterilization)

عورت کا آپریشن مردوں کی نسبت قدرے پیچیدہ ہوتا ہے کامیابی کی شرح 100 فیصد کے لگ بھگ ہے ضرورت پڑنے پر اسے Reverse بھی کیا جا سکتا ہے یعنی عورت دوبارہ بچہ پیدا کرنے کے قابل ہو سکتی ہے تاہم اس کی کامیابی کی شرح بہت کم ہے اکثر ماہرین عورت کی بجائے مرد کی نس بندی کی سفارش کرتے ہیں یہ نسبتاً آسان طریقہ ہے۔

Chapter - 6

آرگیزم حاصل نہ کرنا

(Lack of Orgasm)

عورتوں کے جنسی مسائل میں سب سے عام مسئلہ آرگیزم حاصل نہ کرنا ہے یہ مسئلہ کبھی ایک دم اور کبھی آہستہ آہستہ پیدا ہوتا ہے مختلف ریسرچز اور سروے بتاتے ہیں کہ 10 فیصد خواتین آرگیزم حاصل نہیں کرتیں اور 20 فیصد کبھی کبھار حاصل کرتی ہے تاہم ڈاکٹر Kaplan کا خیال ہے کہ اگر کوئی جسمانی خرابی نہ ہو تو ہر عورت آرگیزم حاصل کرسکتی ہے آرگیزم حاصل نہ کرنے والی عورتیں دو طرح کی ہوتی ہیں ۔

1۔ وہ خواتین جن کی جنسی خواہش ہی کم ہوتی ہے لہذا یہ خواتین جنسی عمل میں پرجوش نہیں ہوتیں، چنانچہ آرگیزم حاصل نہیں کرپاتیں ۔

2۔ وہ خواتین جو شدید جنسی خواہش رکھتی ہیں جنسی عمل میں بھرپور حصہ لیتی ہیں اور فور پلے سے لطف اندوز ہوتی ہیں، ان کی فرج میں پانی بھی آتا ہے مگر یہ آرگیزم حاصل نہیں کرپاتیں ۔

آرگیزم حاصل نہ کرنے کی تین اقسام

1۔ وہ عورتیں جنہوں نے کبھی آرگیزم حاصل نہیں کیا ان کو علم ہی نہیں ہوتا کہ یہ کیسا ہوتا ہے ۔

2۔ وہ عورتیں جو کبھی کبھار آرگیزم حاصل کرتی ہیں یا وہ عورتیں جو پہلے آرگیزم حاصل کرتی تھیں مگر اب حاصل نہیں کرتیں ۔

3۔ ایسی خواتین بعض حالات میں آرگیزم حاصل کرلیتی ہیں اور بعض میں حاصل کرنے میں ناکام رہتی ہیں۔ ماسٹر اینڈ جانسن کی ریسرچ کے مطابق اس مسئلہ کی زیادہ تر وجوہات نفسیاتی ہوتی ہیں جب کہ جسمانی وجوہات بہت کم ہوتی ہیں تاہم ان وجوہات کو بھی مدنظر رکھا جائے۔

نفسیاتی وجوہات

اہم نفسیاتی وجوہات درج ذیل ہیں۔

ذہنی دباؤ (Stress) تھکاوٹ، کوئی صدمہ، میاں بیوی کے خراب تعلقات، جنسی علم کی کمی، نامناسب طریقے، خوف، کسی کے آجانے کا خوف، بچے کے جاگ اٹھنے کا خوف، حمل کا خوف، Sex کے حوالے سے منفی تصورات، مباشرت کو برا اور گندی چیز سمجھنا، اس حوالے سے احساس گناہ و جرم، جنسی جذبات کے حوالے سے شرمندگی، پھر ان جذبات کو دبانے کی کوشش کرنا، مباشرت کے درد کا خوف، مرد سے نفرت، جنسی جذبات کی کمی، لاشعوری وجوہات۔

کچھ عورتیں باقاعدہ آرگیزم کی مزاحمت کرتی ہیں کیوں کہ انہیں جنسی جذبات کے تحت بے قابو ہونے کا خوف اور پھر شرمندگی کا احساس ہوتا ہے بعض اوقات آرگیزم حاصل نہ کرنے میں بار باری ناکامی کی وجہ سے عورت کو توقع ہوجاتی ہے کہ وہ آرگیزم حاصل نہ کرے گی اور پھر وہ حاصل نہیں کرتی اس مسئلہ کی یہ ایک اہم وجہ ہے پھر یہ منفی توقع اس مسئلہ کو مستقل بنادیتی ہے۔

بعض خواتین آرگیزم کے حصول کے سلسلے میں اپنی ضروریات سے اپنے خاوند کو آگاہ نہیں کرتیں جس کی وجہ سے ان کے جنسی جذبات پوری طرح نہیں ابھرتے اور خاوند مکمل جنسی اشتعال سے پہلے ہی مباشرت شروع کر دیتا ہے۔ ایسی صورت میں عورت کو کم از کم 10 منٹ تیز سٹروکنگ کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ وہ نہیں لگا سکتا چنانچہ بیوی آرگیزم حاصل کرنے میں ناکام رہتی ہے آرگیزم حاصل نہ کرنے کی ایک اہم وجہ خاوند کا سرعت انزال کا مسئلہ ہے جس کی وجہ سے مباشرت کے عمل کو زیادہ دیر تک جاری نہیں رکھ سکتا۔

جیسا کہ پیچھے بتایا جا چکا ہے کہ عورتوں کی بہت بڑی تعداد کو آرگیزم کے حصول کے لیے بلاواسطہ بظری اشتعال کی ضرورت ہے عام حالات میں ذکر بلاواسطہ بظر کو ٹچ نہیں کرتا اس صورت میں انگلی سے بظر کو مشتعل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے مگر بعض خواتین لاعلمی کی وجہ سے اسے برا سمجھتی ہیں اور تعاون نہیں کرتیں نتیجتاً آرگیزم سے محروم رہتی ہیں۔

لاعلمی کی وجہ سے میاں بیوی مباشرت کے ایسے طریقے استعمال کرتے ہیں جن میں آرگیزم کا حصول بہت مشکل ہوتا ہے۔

جسمانی وجوہات

عام جسمانی وجوہات درج ذیل ہیں:

جنسی نظام میں خرابی، نروس سسٹم میں خرابی، ہارمونز کا عدم توازن، اندام نہانی میں ورم اور سوزش، زیادہ عمر،

کمزور PC مسلز، ڈپریشن، شراب اور دوسری نشہ آور اشیاء کی زیادتی، بعض ادویات کے Side Effects مثلاً مانع حمل ادویات، ڈیپریشن اور وہم وسوسوں کی ادویات مثلاً Zoloft، Prozac وغیرہ۔

علاج

ایک عورت کا خاوند کسی دوسری عورت میں دلچسپی لینے لگا، جونہی بیوی کو علم ہوا وہ آرگیزم سے محروم ہوگئی ایک اور عورت مسلسل دباؤ کے حامل ماحول میں رہ رہی تھی والد کی لمبی بیماری اور پھر اس کی وفات کی وجہ سے اس کا آرگیزم کا حصول منقطع ہوگیا اس صورت میں عموماً صدمے کے کافی دیر بعد تک یہ مسئلہ جاری رہتا ہے۔

اپنے مسئلے کی وجہ کو جاننے کے لیے آپ بھی اپنے ماضی کو یاد کریں کہ آپ کا مسئلہ کب شروع ہوا اس وقت کو یاد کریں جب آپ کا آرگیزم کا حصول رک گیا اگر آپ کو یاد نہیں آرہا تو پھر سوچیں کہ کس سال یہ مسئلہ شروع ہوا۔ ان دنوں Sex کا عمومی ماحول (بیڈروم) وغیرہ کیسا تھا کیا آپ نے اپنے بیڈروم کی آرائش نو کی تھی یا آپ نے گھر یا شہر بدلا تھا یہ سوچیں کہ کس ماحول میں آپ نے آرگیزم حاصل کیا تھا اور کس ماحول میں نہیں۔ اس کے لیے آپ ایک نوٹ بک لیں اور اس میں تین ہفتوں کا ریکارڈ رکھیں ایک خاتون کو تین ہفتوں کے بعد معلوم ہوا کہ جب وہ اور اس کا خاوند کھانے کے بعد یا مباشرت سے پہلے علمی گفتگو کرتے تو وہ آرگیزم حاصل کر لیتی لیکن اگر وہ علمی گفتگو نہ کرتے تو وہ آرگیزم سے محروم رہتی ایک دوسری خاتون کو اپنے ریکارڈ سے معلوم ہوا کہ اگر وہ اندھیرے کی بجائے مدھم روشنی میں مباشرت کرتے تو وہ آرگیزم حاصل کر لیتی اسی طرح ایک اور عورت کو اپنے ریکارڈ سے معلوم ہوا کہ جب وہ تین

یا چار دن کے بعد مباشرت کرتی تو وہ آرگیزم حاصل کرلیتی اور اگر ایک دو دن کے بعد مباشرت کرتی تو اسے بظر کو زیادہ مشتعل کرنے کی ضرورت پڑتی۔ جب معلوم ہو جائے کہ کون سی چیز آپ کے آرگیزم میں معاون ہے تو پھر شعوری طور پر اسے کر کے ہمیشہ آرگیزم حاصل کریں۔ وہ عورتیں جنہوں نے کبھی آرگیزم حاصل نہیں کیا یا زندگی میں چند بار حاصل کیا ان کا علاج نسبتاً آسان ہے علاج کے اہم طریقے درج ذیل ہیں۔

1۔ اس مسئلے کی وجوہات کا بغور جائزہ لیں اور ان کا تدارک کریں سیکس کے حوالے سے خدشات اور غلط فہمیوں کو دور کیا جائے اس کے لیے ہماری کتب ''سیکس ایجوکیشن۔۔۔ سب کے لیے'' کا مطالعہ بے حد مفید ہے۔

2۔ گذشتہ ایک باب میں آرگیزم کے حصول کے بہت سے طریقے بتائے گئے ہیں اکثر خواتین ان کو استعمال کر کے آرگیزم حاصل کر سکیں گی۔

3۔ مباشرت کے دوراب آپ تصور کریں کہ آپ اپنی فرج کے ذریعے ہانپنے کے انداز میں سانس لے رہی ہیں۔

4۔ مباشرت کے دوران اپنے سرین اور مقعد کے مسلز کو Tight کریں۔

5۔ دخول کے بعد ہانپنے کے انداز میں تیز سانس لیں اس سے جنسی جذبات مشتعل ہوتے ہیں اور آرگیزم کے حصول میں آسانی ہو جاتی ہے۔

6۔ آرگیزم حاصل نہ کرنے کی ایک وجہ مسلز کی کمزوری بھی ہے ان مسلز کو مضبوط کرنے سے فرج کی دیواروں کی حساسیت بڑھ جاتی ہے اور مباشرت زیادہ لطف انگیز ہو جاتی ہے جس سے آرگیزم حاصل کرنے کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں ڈاکٹر کیگل نے

1950 ء کے وسط میں PC مسلز کو مضبوط کرنے کی ایک مشق متعارف کرائی جس اسی کے نام "کیگل مشق" کے نام سے معروف ہے یہ مشق مردوں اور عورتوں دونوں کے لیے مفید ہے۔ مردوں کے لیے یہ پیشاب کے قطروں اور سرعت انزال کے لیے مفید ہے فرج کے پٹھوں کو مضبوط کرنے کے لیے اسے بچے کی پیدائش سے پہلے اور بعد میں کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔ سن یاس کے بعد یہ مشق فرج کے اندر چکناہٹ کو برقرار رکھتی ہے جو کہ آرام دہ مباشرت کے لیے ضروری ہے۔

PC مسلز کو تلاش کرنے کے لیے کھلی ٹانگوں کے ساتھ پیشاب کریں، پھر پیشاب کو ایک دم روک لیں پیشاب کو روکنے کے لیے PC مسلز کو ہی بھینچا جاتا ہے چند بار پیشاب کو روک کر PC مسلز کی مشق کریں اس طرح آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ اس مشق میں آپ نے کن مسلز کی مشق کرنی ہے۔ بعد ازاں آپ نے یہ مشق بغیر پیشاب کیے کرنی ہے لیٹ جائیں اور اپنی انگلی کو فرج میں داخل کریں اور PC مسلز کو بھینچیں اور دیکھیں کیا آپ کے گرد اینٹھن محسوس کر سکتی ہیں۔

مشق نمبر: 1

باتھ روم جائے بغیر PC مسلز کو 3 سیکنڈ کے لیے بھینچیں اور پھر 3 سیکنڈ ریسٹ دیں، پھر بھینچیں پھر ریسٹ دن میں تین بار یہ مشق کریں اور ایک مشق میں 10 بار ان مسلز کو بھینچیں، وقت کے لیے گھڑی استعمال کرنے کی ضرورت نہیں بلکہ اس طرح گنتی گنیں کہ ایک ہزار دو، ایک ہزار تین تین سیکنڈ مکمل ہو گئے۔

PC مسلز کو بھینچیں پھر فوراً چھوڑ دیں پھر بھینچیں اور فوراً چھوڑ دیں یہ مشق دن میں تین بار کریں اور ایک مشق میں 10 بار PC مسلز کو بھینچیں شروع میں یہ مشق آہستہ آہستہ کریں پھر تیزی کے ساتھ۔

مشق نمبر: 2

آپ باتھ روم میں رفع حاجت کرتے وقت نیچے کو زور لگاتے ہیں تاکہ آپ جلد فارغ ہو جائیں اسی مشق میں اس طرح نیچے کو کرنا ہے مگر مقعد کی بجائے فرج میں تصور کریں کہ فرج کے بالکل آخر میں روئی کا ایک پھاہا ہے، آپ نے اسے نیچے دھکیل کر کے باہر نکالنا ہے ایک پش تین چار سیکنڈ تک جاری رہے یہ مشق بھی دن میں 3 بار کرنی ہے اور ایک مشق میں 10 بار پش کریں۔

یہ تینوں مشقیں دن میں تین اوقات صبح، دوپہر اور شام کریں ہر مشق 10، 10 بار دہرائیں آہستہ آہستہ تعداد بڑھاتے جائیں حتیٰ کہ ایک وقت میں ۲۰ بار دہرائیں اگر مشق کے دوران پیٹ یا ناف کے نیچے بالوں والی جگہ کھچاؤ اور تناؤ محسوس کریں تو مشق کی تعداد کو کم کر دیں مگر دن میں کرنی ۳ بار ہی ہے۔ ان مشقوں کو برش کرنے کی طرح اپنی زندگی کا حصہ بنا لیں یہ مشقیں آپ کی ازدواجی زندگی کو بہت خوشگوار بنا دیں گی PC مسلز کی مشق کے استعمال کا پیچھے بھی ذکر گزر چکا ہے۔

7۔ اس مسئلے کے حل کے لیے مباشرت کے دوران نظر کو مشتعل کرنا بے حد مفید ہے مزید عورت غیر فعال ہونے کی بجائے فعال ہو اور مباشرت میں بھی پر جوش جھٹکے لگائے اپنے سرین کو مختلف انداز سے حرکت دے سرین کی

حرکت سے عورت کی جنسی Tension میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ مباشرت کے وقت میاں کے اوپر لیٹے اور اپنے بظر کو خاوند کی پیڑو کی ہڈی سے پریس کرے اور رگڑے اس سے اکثر عورتیں آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ اس کے علاوہ آرگیزم کے قریب بیوی اپنی فرج کے پٹھوں کو اکڑائے، سیکڑے اس سے فرج میں مزید رگڑ پیدا ہو گی اور لطف بھی زیادہ ہو گا۔

8۔ اگر دخول کے بعد کچھ عرصہ آپ کو بظری اشتعال حاصل ہو تو آپ آرگیزم حاصل کر لیں گی بار بار اس کی مشق کریں تو کچھ عرصہ بعد اس بات کا قوع امکان ہے کہ آپ صرف دخول سے آرگیزم حاصل کر لیں گی اور بظری اشتعال کی ضرورت نہ پڑے گی۔ اس طریقہ میں خاوند دخول کے بعد بیوی کے بظر کو انگلی سے مشتعل کرتا ہے اس دوران خوند تیز جھٹکے نہیں لگاتا بلکہ آہستہ آہستہ لگاتا ہے تا کہ اس کا تناؤ برقرار رہے جب آپ محسوس کریں کہ آپ آرگیزم حاصل کرنے کے قریب ہیں تو آپ خاوند کو اشارہ کریں تو وہ بظری اشتعال بند کر کے تیز سٹروک لگائے۔ اگر پھر بھی آپ آرگیزم حاصل نہ کریں تو پھر خاوند سٹروک کو روک کر پھر بظر کو ہاتھ سے مشتعل کرے آرگیزم کے قریب جھٹکے لگائے یہ طریقہ کئی بار استعمال کیا جائے حتیٰ کہ آپ آرگیزم حاصل کر لیں کئی ہفتوں کی مشق کے بعد آپ صرف دخول سے ہی آرگیزم حاصل کر لیں گی اور بظری اشتعال کی ضرورت نہ پڑے گی۔

9۔ مباشرت اور بظری اشتعال کے دوران اپنی توجہ کو آرگیزم سے ہٹا لیں اور دوسری طرف لے جائیں مثلاً اپنی توجہ کو جنسی تصورات کی طرف لے جائیں، فرج کے مسلز کے سکڑاؤ پر توجہ مرکوز کریں اپنی سانس پر توجہ مرکوز کریں اپنے خاوند کی طرف توجہ مرکوز کریں۔

جنسی لطف پر توجہ مرکوز کریں آرگیزم کے حصول کے لیے یہ سب سے موثر ہیں مگر زیادہ موثر جنسی تصورات کی طرف توجہ لے جانا ہے۔

10۔ دخول سے پہلے جنسی جذبات کو خوب بھڑکایا جائے، بظری اشتعال حاصل کیا جائے اس دوران آپ کی توجہ جنسی احساسات پر مرکوز ہے جب آپ عروج پر پہنچ جائیں تو پھر دخول ہو، میاں آہستہ آہستہ جھٹکے لگائے تھوڑی دیر بعد خاوند ذکر کو باہر نکال لے۔ پھر فورپلے ہو اور تھوڑی دیر بعد پھر دخول ہو مباشرت کے دوران ”سٹاپ۔۔۔سٹارٹ“ کا یہ طریقہ آرگیزم کے حصول کے لیے ایک اچھا طریقہ ہے مگر ساتھ ہی بظر کو بھی مشتعل کیا جائے جب مرد انزال کے قریب ہو تو جھٹکے لگانا بند کر دے اس مرتبہ خاوند ذکر کو باہر نہ نکالے اور پیٹ سے لمبے سانس لے۔ بظر کو مشتعل کرتا رہا ہے اس دوران جب مرد کے انزال کا وقت گزر جائے گا تو اسے کنٹرول حاصل ہو جائے گا آرگیزم سے بالکل پہلے بظری اشتعال بند کر دیا جائے اور میاں پھر سٹروک لگائے تو پھر آپ آرگیزم حاصل کر لیں گی۔ مرد کے Rest کے وقفے کے دوران آپ خود بظری اشتعال کو جاری رکھیں تا کہ آپ جنسی عروج پر رہیں اور آپ کے جذبات کم نہ ہوں اگر بظری اشتعال جاری نہ رہے تو آپ کے جذبات کم ہو جائیں گے اور پھر سب کچھ شروع سے کرنا پڑے گا اس طرح وقت زیادہ لگے گا۔

11۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ آرگیزم حاصل کرنے کی ذمہ داری خود عورت کی ہے اور تقریباً ہر عورت آرگیزم حاصل کرنا سیکھ سکتی ہے اپنے جسم کے حساس حصوں کو خود مشتعل کر کے تقریباً ہر عورت آرگیزم حاصل کر سکتی ہے کسی

بھی طریقے سے ایک بار آرگیزم حاصل کرنا اسی مسئلہ کے حل کی طرف پہلا قدم ہے۔ اگر عورت ایک بار آرگیزم حاصل کرلے تو پھر دوبارہ حاصل کرنا آسان ہوجاتا ہے۔

آرگیزم حاصل کرنے کی مشق کے لیے ایک گھنٹہ مختص کریں، جب آپ بہت پرسکون ہوں کمرے میں اکیلی ہوں بیرونی مداخلت نہ ہو کمرے کا درجہ حرارت نارمل ہو خصوصاً ٹھنڈک نہ ہو مشق سے پہلے غسل کرلیں کمرے کی روشنی مدھم ہو کپڑے اتارلیں سابقہ کسی پرلطف تجربے کا تصور کریں اور اپنے سارے جسم پر مختلف انداز سے ہاتھ پھیرنا شروع کریں جسم پر ہاتھ پھیرتے ہوئے یہ تصور بھی کرسکتی ہیں کہ آپ کا خاوند آپ کو مشتعل کررہا ہے۔ پہلے کم حساس حصوں پر ہاتھ پھیریں، پھر زیادہ حساس حصوں پر مثلاً پستان، نپلز، رانوں کا اندرونی حصہ، پھر اعضائے مخصوصہ کو چھیڑیں، بیرونی لبوں کو اور پھر چکنی انگلی سے اندرونی لبوں اور بظر کو مختلف انداز سے مشتعل کریں۔ ساری توجہ جنسی لطف پر مرکوز کریں یہ مشق دن میں دو تین مختلف اوقات میں بھی کی جاسکتی ہے اپنی توجہ اپنے جنسی احساسات پر مرکوز رکھیں مشق جاری رکھیں حتیٰ کہ آپ اس طریقے سے آرگیزم حاصل کرلیں۔ اس میں کئی ہفتے بھی لگ سکتے ہیں اور آپ دوسری تیسری کوشش میں بھی کامیاب ہوسکتی ہیں ممکن ہے کہ آپ شروع میں بور ہو جائیں تو پھر مشق کا وقت کم کریں بعد ازاں بڑھالیں۔

اگر ایک گھنٹہ کی مشق کے بعد آپ کو سکون محسوس ہو تو شاید آپ نے آرگیزم حاصل کرلیا ہے چیک کرنے کے لیے اپنی چکنی انگلی فرج کے اندر داخل کریں اور ساتھ ہی بظر کو بھی مشتعل کرتی رہیں اگر آپ محسوس ہو کہ فرج

آپ کی انگلی کو بھینچ رہی ہے تو سمجھیں کہ آپ نے آرگیزم حاصل کرلیا۔ اسی طرح اگر بعد ازاں آپ کو بظر بہت حساس محسوس ہو تو سمجھیں کہ آپ نے آرگیزم حاصل کرلیا یا آپ بہت سکون اور اطمینان محسوس کریں تو بھی آپ کو آرگیزم حاصل ہو گیا۔ اس صورت میں یہ مشق جاری رکھیں تو مزید آرگیزم حاصل ہو جائیں گے اگر آرگیزم حاصل نہ ہو تو مشق جاری رکھیں مشق کے طریقے کار میں تبدیلی کرلیں یہ مشق بیٹھ کر، لیٹ کر، کھڑے ہو کر، ٹانگیں کھول کر، ٹانگیں بند کرکے اور جھک کر بھی کی جاسکتی ہے کوئی نہ کوئی طریقہ کامیاب ہو جائے گا۔

جب آپ دو چار بار اس طرح آرگیزم حاصل کرلیں اور آپ کو اچھی طرح معلوم ہو جائے کہ آرگیزم کے حصول کے لیے آپ کیا کرتی ہیں تو پھر اس مشق میں اپنے خاوند کو شامل کرلیں اور اسے بتائیں کہ وہ وہی کچھ کرے جو آپ کرتی ہیں اس طرح جب خاوند کی مدد سے دو چار بار بغیر مباشرت کے آرگیزم حاصل کرلیں تو پھر اگلا قدم اٹھائیں۔ اس دوران مباشرت نہیں کرنی اگلے قدم میں آپ کا خاوند آپ کو مشتعل کرے حتی کہ آپ آرگیزم کے قریب پہنچ جائیں تو آپ اشارہ کریں تو وہ داخل کرے اور سٹروک لگائے اور ساتھ ساتھ آپ کو پہلے کی طرح ہاتھ سے بھی مشتعل کرے۔ اگر اس طرح آرگیزم حاصل نہ ہو تو علحیدہ ہو جائیں اور آپ کا میاں پھر آپ کو مشتعل کرے اور جب آپ آرگیزم کے بالکل قریب پہنچ جائیں تو پھر اشارہ کریں، وہ پھر داخل کرکے سٹروک لگائے اور ساتھ ساتھ ہاتھ سے بھی آپ کو مشتعل کرے اس طرح آپ مباشرت میں بھی آرگیزم حاصل کرلیں گی اور کچھ عرصہ بعد آپ مباشرت سے ہی آرگیزم حاصل کریں گی۔ چوں کہ اکثر عورتوں کو دخول کے ساتھ بظری اشتعال کی ضرورت ہوتی ہے لہذا لمبے فور پلے کے بعد دخول ہو اور

اس کے ساتھ میاں آپ کے بظر کو مشتعل کرے مباشرت کے لیے مشنری طریقہ اور ملکہ والا طریقہ دونوں آزمائے جاسکتے ہیں۔

12۔ ماسٹر اور جانسن کا طریقہ دونوں میاں بیوی کپڑے اتار لیں میاں دیوار کے ساتھ یا بستر کی بیک کے ساتھ ٹیک لگا کر بیٹھ جائے اس کی ٹانگیں سامنے کو پھیلی ہوں بیوی خاوند کی ٹانگوں کے درمیان اس طرح بیٹھ جائے کہ سر کو خاوند کے سینے پر رکھا ہو بیوی کی ٹانگیں خاوند کی ٹانگوں کے اوپر ہوں۔ اب خاوند اس کے جسم پر ہاتھ پھیرے اور وہ بیوی کی رہنمائی اور ہدایات کے مطابق اس کی رانوں کے اندرونی حصوں کو، بیرونی لبوں، اندرونی لبوں، فرج اور بظر وغیرہ کو مشتعل کرے دباؤ اور Frequency کے لیے بیوی اس کی رہنمائی کرے۔ چند دن کی مشق کے بعد عورت اس طرح آرگیزم حاصل کر لیتی ہے چند بار اس طرح آرگیزم حاصل کرنے کے بعد، خاوند پہلے کی طرح اسے مشق کرے اور جب وہ آرگیزم کے قریب پہنچ جائے تو ملکہ کی طرح خاوند کے اوپر بیٹھ کر اوپر نیچے سٹروک لگائے اور اپنے سرین کو مختلف انداز سے حرکت دے مثلاً آگے پیچھے یا چکر کی صورت میں اپنے بظر کو خاوند کے ذکر کے ساتھ رگڑیں۔ نیچے سے خاوند بھی اپنے سرین کو حرکت دے حتیٰ کہ آرگیزم حاصل ہو جائے اس میں بھی کئی ہفتے لگ سکتے ہیں مشق کے دوران عام مباشرت سے مکمل پرہیز کرنا ہوتا ہے یہ مشق روزانہ 30 منٹ تا 45 منٹ کی جائے۔

نفسیاتی علاج: اگر ان طریقوں سے بھی آرگیزم حاصل نہ کر سکیں تو پھر کسی ایسے ماہر نفسیات سے علاج کرائیں جو جنسی مسائل کے حل کا بھی ماہر ہو۔

تکلیف دہ مباشرت

(Painful Intercourse)

عام حالات میں مباشرت ایک بہت ہی پر لطف عمل ہے جس سے دونوں میاں بیوی بے پناہ لذت اور سکون حاصل کرتے ہیں اگر چہ پہلی مباشرت عموماً دونوں میاں بیوی کے لیے کچھ تکلیف کا باعث ہوتی ہے خصوصاً دلہن زیادہ تکلیف محسوس کرتی ہے اور اگر پردہ بکارت پھٹے تو زخم کو مندمل ہونے میں چند دن لگ جاتے ہیں۔ اس طرح پہلی چند مباشرتیں عورت کے لیے کچھ تکلیف دہ ہوتی ہیں، اس کے بعد لطف ہی لطف مگر بعض خواتین کو اس کے بعد بھی مباشرت میں تکلیف ہوتی ہے درد عموماً کسی جسمانی خرابی کو ظاہر کرتا ہے۔ اس صورت میں پہلے مرحلہ میں کس اچھی ڈاکٹر سے اپنا تفصیلی معائنہ کرائیں آرگیزم حاصل نہ کرنے کے بعد خواتین کی یہ دوسری عام جنسی بیماری ہے۔

تکلیف دہ مباشرت کی ایک وجہ ایک بیماری بھی ہے اس بیماری میں عورت مباشرت میں تکلیف محسوس کرتی ہے اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں مثلاً فرج میں انفکشن ہو مباشرت کے وقت فرج میں چکنا ہٹ کی کمی بھی ایک وجہ ہوتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ عورت کے جنسی جذبات پوری طرح نہیں ابھرے ہوتے ایسی صورت میں بیوی کے جذبات کو خوب ابھارا جائے جب جذبات خوب ابھر جاتے ہیں تو فرج میں زیادہ چکنا ہٹ ہو جاتی ہے پھر دخول اور مباشرت آسان ہو جاتی ہے۔ تاہم مباشرت کو مزید آرام دہ بنانے کے لیے مصنوعی چکنا ہٹ کو بھی استعمال کیا جائے مثلاً

خاوند مباشرت کے وقت ذکر کو چکنا کرے تو پھر مباشرت میں درد نہ ہوگا۔ بعض اوقات کنڈوم کے اوپر لگا ہوا کیمیکل یا کوئی چیز مثلاً صابن وغیرہ الرجی کا سبب بن جاتا ہے جس سے مباشرت میں تکلیف ہوتی ہے ایسی صورت میں ان کا استعمال بند کرکے دیکھیں بعض اوقات کسی وجہ سے بچے دانی، بچہ دانی کے منہ یا قاذف نالیوں میں انفکشن یا ٹیومر ہوتا ہے جو کہ درد کا سبب بنتا ہے۔ اس کے علاوہ بچے کی پیدائش کے بعد بچے دانی میں زخم کی وجہ سے بھی مباشرت تکلیف دہ ہوسکتی ہے عمر کے بڑھنے کی وجہ سے فرج میں رطوبت کی کمی اور فرج کی دیواریں پتلی ہو جاتی ہیں تو مباشرت میں درد ہوتا ہے۔

تاہم جب بھی مباشرت میں درد ہو تو کسی اچھی ڈاکٹر سے رابطہ کریں معائینہ کے وقت اسے بتائیں کہ مباشرت کے کس مرحلہ میں اور کس جگہ درد ہوتا ہے تکلیف دہ مباشرت میں عموماً تین مقامات پر درد ہوتا ہے۔

1۔ فرج کے دہانے میں یعنی دخول کے وقت

2۔ گہرے دخول میں سٹروک لگاتے ہوئے۔

3۔ بطن میں

اگر درد فرج کے دہانے میں ہوتا ہے تو اس کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں مثلاً انفکشن، زخم اور الرجی وغیرہ اگر فرج کا دہانہ ہمیشہ بہت حساس ہوتا ہے اور اس میں بدبودار مواد زیادہ مقدار میں نکلتا ہے تو یہ کوئی خطرناک بیماری ہوسکتی ہے اس صورت میں فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے۔

بعض اوقات شدید جنسی جذبات کی وجہ سے فرج کے دہانے میں زیادہ خون چلا جاتا ہے جس سے فرج کا منہ سوج کر تنگ ہو جاتا ہے اور مباشرت تکلیف دہ ہو جاتی ہے ایسی صورت میں جنسی جذبات کی زیادہ شدید ہونے سے پہلے دخول ہو جائے اس کے علاوہ اگر بظر کو مشتعل کیا جائے تو فرج کا دہانہ تنگ ہو جاتا ہے اور اگر فرج کو مشتعل کیا جائے تو فرج ریلیکس ہو جاتی ہے ۔ تو اس صورت میں فور پلے میں بظر کی بجائے فرج کو مشتعل کیا جائے تو فرج ریلیکس ہو گی اور مباشرت تکلیف دہ نہ ہو گی ۔

دوسری صورت میں گہرے دخول میں جھٹکے لگتے وقت عورت کو تکلیف ہوتی ہے اس کی ایک عام وجہ یہ ہوتی ہے کہ بعض پوزیشنوں میں ذکر بچے دانی یا بچے دانی کے منہ کو ضرب لگاتا ہے جس سے عورت کو تکلیف ہوتی ہے اگر جنسی جذبات پوری طرح ابھرے ہوں تو بعض خواتین کو گہرے دخول میں بعض اوقات تکلیف ہوتی ہے اور کبھی بیضہ دانی فرج کی پچھلی دیوار اور بچے دانی کے درمیان آ جاتی ہے جس کی وجہ سے ذکر کے سٹروک سے اس پر دباؤ پڑتا ہے جس سے مباشرت تکلیف دہ ہو جاتی ہے ۔ بعض عورتوں کی فرج بیضہ ریزی کے وقت زیادہ حساس ہو جاتی ہے اور پھر گہرے دخول میں عورت تکلیف محسوس کرتی ہے اس کے علاج کے لیے مباشرت کی وہ پوزیشن ترک کر دیں جو تکلیف کا باعث ہو اس کے علاوہ ڈاکٹر سے بھی رابطہ کیا جائے ۔

بعض خواتین کو بظر کو مشتعل کرنے سے سخت تکلیف ہوتی ہے اگر یہ درد حال ہی میں شروع ہوا ہو تو بظر اور اس کے ڈھکنے کو اچھی طرح خود چیک کر لیں اس کے لیے آئینہ کو استعمال کریں اگر یہ سرخ اور سوجا ہوا ہے تو شاید

خاوند یا ذاتی اشتعال کی وجہ سے وہاں زخم ہو گیا ہے اور وہ سوج گیا ہے۔ اس صورت میں ایک ہفتہ سیکس اور فور پلے سے پرہیز کریں تو یہ ٹھیک ہو جائے گا ورنہ ڈاکٹر کو دکھائیں بظر کے درد کی ایک بڑی وجہ چکناہٹ کے بغیر اسے مشتعل کرنا ہے لہذا آئندہ اسے ہمیشہ چکناہٹ کے ساتھ ہی مشتعل کیا جائے۔ تاہم آرگیزم کے بعد اکثر عورتوں کا بظر بہت حساس اور تکلیف دہ ہو جاتا ہے یہ بالکل نارمل چیز ہے اگر بظر پر کوئی زخم ہو تو فوراً کسی ڈاکٹر کو دکھائیں۔ اگر دو تین ڈاکٹروں کے معاینہ کے بعد کوئی جسمانی وجہ سامنے نہ آئے تو پھر اس مسئلہ کی وجہ نفسیاتی اور جذباتی ہوتی ہے عموماً ایسی عورتیں اپنی جنسی زندگی سے غیر مطمئن ہوتی ہیں۔ جنسی دلچسپی میں کمی یا عدم دلچسپی بھی ایک وجہ ہو سکتی ہے بعض خواتین معاشرے میں پھیلے ہوئے جنسی مغالطّوں کی وجہ سے بھی شدید خوف کا شکار ہو جاتی ہیں اور اس خوف میں فرج کا منہ تنگ ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے مباشرت تکلیف دہ ہو جاتی ہے ایسی صورت میں کسی اچھے ماہر نفسیات سے علاج کی ضرورت ہے۔

عدم دخول

(Vaginismus)

چند دن پہلے میرے پاس ایک خوبصورت جوڑا آیا ان کی شادی کو ڈیڑھ سال سے بھی زیادہ عرصہ ہوگیا تھا مگر ابھی تک مکمل مباشرت نہیں ہوسکی تھی جب بھی مباشرت کی کوشش ہوتی تو بیوی خوف زدہ ہوجاتی اس کا جسم اکڑ جاتا جس کی وجہ سے دخول ناممکن ہوجاتا۔ شادی کے ابتدائی دنوں میں دخول کے لیے بیوی کا تعاون اور رہنمائی بہت ضروری ہے اس کے بغیر دخول ناممکن ہے بار بار کی ناکام کوشش کے بعد خاوند نے محسوس کرنا شروع کردیا شاید وہ جسمانی طور پر کمزور ہے اور مباشرت کے قابل نہیں۔ اب وہ شدید ڈیپریشن کا شکار ہوگیا اس کی جنسی دلچسپی کم ہوگئی خصوصاً بیوی کو دیکھ کر اس کے جذبات میں کوئی گرمی پیدا ہونا بند ہوگئی اس نے کئی بار خودکشی کا بھی سوچا۔

میاں بیوی کے تفصیلی انٹرویو کے بعد معلوم ہوا کہ مسئلہ اسے نہیں بلکہ اس کی بیوی کو ہے یہ بات سن کر وہ کافی ریلیکس ہوگیا یعنی بیوی اس بیماری کا شکار تھی جب اس کا تجزیہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ اس نے اپنی سہیلیوں اور کزن سے سن رکھا تھا کہ مباشرت اور بچے کی پیدائش ایک بہت تکلیف دہ امر ہے لہذا اس نے سوچا کہ وہ تو اس صورت میں شادی نہ کرسکے گی اس نے بتایا کہ وہ حیران تھی کہ اتنا بڑا ذکر فرج میں داخل کیسے ہوگا۔

اس بیماری میں فرج کے منہ کے ارد گرد کے پٹھے غیر ارادی طور پر سکڑ جاتے ہیں جس کی وجہ سے دخول ناممکن ہوجاتا ہے یہ عورتیں جنسی لحاظ سے بالکل ٹھیک ہوتی ہیں سیکس سے لطف اندوز ہوتی ہیں ایسے اعمال جن کا آخری نتیجہ مباشرت نہ ہو اس سے یہ لطف اٹھاتی ہیں۔

فور پلے اور بظر کے اشتعال سے آرگیزم تک حاصل کر لیتی ہیں مگر جونہی دخول کا مرحلہ آئے گا یہ شدید خوف زدہ ہو جاتی ہیں۔ بعض صورتوں میں ایسی عورتوں کو ٹیکہ لگا کر بے ہوش کر کے مباشرت کی کوشش کی گئی وہ بھی کامیاب نہ ہوسکی تاہم یہ بیماری بہت کم ہے ایسی خواتین کے خاوند بار بار کی ناکامی کے بعد سیکس میں دلچسپی کھو دیتے ہیں اور ثانوی نامردی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

وجوہات

اس مسئلے کی وجوہات نفسیاتی بھی ہوتی ہیں اور جسمانی بھی تاہم زیادہ تر وجوہات نفسیاتی ہوتی ہیں میرے اپنے تجربے کے مطابق اس کی سب سے بڑی وجہ مباشرت کا خوف ہوتا ہے ہمارے ہاں اس حوالے سے بہت سی غلط باتیں معروف ہیں میری ایک مریضہ نے بتایا کہ اس کے میاں نے اسے بتایا تھا کہ اس کے دوست کی شادی کی پہلی رات اس کی بیوی کی چیخیں دور دور تک سنی گئیں۔ ظاہر ہے یہ بالکل مبالغہ ہے پہلی مباشرت میں اتنی تکلیف نہیں ہوتی یا لڑکی نے سنا ہوتا ہے کہ مباشرت کے بعد وہ حاملہ ہوگی اور بچے جننے کی دوران وہ بھی مر جائے گی یعنی اس خوف کی وجہ اکثر اوقات غلط معلومات اور لاعلمی ہوتی ہے۔

مباشرت کے خوف کی بعض دوسری وجوہات بھی ہوتی ہیں مثلاً کوئی جنسی کشمکش بچپن کی جنسی زیادتی، زنا بالجبر، مردوں کا خوف اور فرج کے پھٹنے کا شعوری یا لاشعوری خوف وغیرہ اس کے علاوہ احسا گناہ اور سیکس کو گندا سمجھنا بھی ایک عام وجہ ہے۔

جسمانی وجوہات میں سخت پردہ بکارت سرفہرست ہے بعض اوقات یہ پردہ اس قدر سخت اور موٹا ہوتا ہے کہ کسی بھی صورت دخول نہیں ہوسکتا اس صورت میں جب بھی مباشرت کی کوشش ہوتی ہے تو اسے شدید تکلیف ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے اس کے خاتمے کے لیے بہت معمولی آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے پیڑو کی بیماری کی وجہ سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے بعض اوقات بچے کی تکلیف دہ پیدائش کے بعد بھی عورتیں اس بیماری میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔

اس مسئلے کے علاج میں دیر نہ کی جائے ورنہ عورت کے ساتھ مرد بھی کئی مسائل کا شکار ہو جاتا ہے اس کی جنسی خواہش اور دلچسپی کم یا بالکل ختم ہو جاتی ہے یا پھر وہ جنسی خواہش کی تکمیل کے لیے گھر سے باہر دوسری عورتوں کے پاس جاتا ہے اور بعض افراد نفسیاتی مردانہ کمزوری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ دیر کی صورت میں عموماً شادی طلاق پر ختم ہو جاتی ہے علاج کے لیے سب سے پہلے کسی اچھی خاتون ڈاکٹر سے معاینہ کرایا جائے تا کہ وہ اطمینان کر لے کہ اس مسئلے کی کوئی جسمانی وجہ نہیں اگر مسئلے کی کوئی جسمانی وجہ نہیں تو پھر کسی اچھے ماہر نفسیات سے رابطہ کیا جائے۔ جو جنسی مسائل میں بھی مہارت رکھتا ہو اکثر ماہرین نفسیات اس حوالے سے نابلد ہوتے ہیں بعض شہروں میں تو نفسیاتی علاج کی سہولت ہی میسر نہیں۔

اپنی مدد آپ

اگر اس مسئلے کی نفسیاتی وجوہات بہت گہری نہیں تو آپ خود بھی اس مسئلے کو حل کر سکتی ہیں مگر اس طریقے کو شادی سے پہلے کسی بھی صورت میں استعمال نہ کیا جائے کیوں کہ

اس میں پردہ بکارت پھٹ جاتا ہے اس سے خاوند بیوی کی عصمت پر شک کرسکتا ہے۔ اپنی مدد آپ کا یہ طریقہ بہت آسان ہے بہتر ہے اس سلسلے میں آپ اپنے خاوند کو اعتماد میں لیں اور دو ہفتے مباشرت کی کوشش نہ کی جائے لیکن آپ اپنے میاں کو فور پلے اور جنسی عمل کے متبادل طریقوں کی مدد سے جنسی سکون پہنچا سکتی ہیں تا کہ وہ بے چین ہو کر جلدی میں کوئی غلط فیصلہ نہ کر بیٹھے۔

اس طریقہ علاج میں تقریباً دو ہفتے لگ جاتے ہیں مگر کامیابی کی شرح 100 فیصد ہے اگر آپ اس میں کامیاب نہیں ہوتیں تو پھر اسی مشق کے ساتھ ساتھ کسی ماہر نفسیات سے بھی مدد لیں تا کہ وہ آپ کے لاشعوری خوف کو ختم کر سکے۔

عموماً دیکھا گیا ہے کہ اس طرح کے مسئلے میں دونوں میاں بیوی کو علم ہی نہیں ہوتا کہ Exactly مباشرت کرنی کہاں ہے چنانچہ علاج کا پہلا قدم یہ ہوگا کہ آپ اچھی طرح روشنی میں اپنی اندام نہانی کا معاینہ کریں دیکھیں کونسی چیز کہاں ہے معائنے سے پہلے اگر آپ اس جگہ کی تصویر دیکھ لیں تو معاینہ کرنے میں آسانی ہوگی۔ (تصاویر ہمارے ہاں مل سکتی ہیں) اچھی معاینہ کرنے کے بعد اپنے خاوند کو بھی اس جگہ کا اچھی طرح معاینہ کرائیں تا کہ وہ جان لے کہ بظر کہاں ہے فرج اور مقعد کہاں ہے۔

دوسرے قدم پر آپ 30 منٹ کا پرسکون وقت اس مشق کے لیے مختص کریں یہ مشق دن میں دو تین بار بھی کی جاسکتی ہے اس طرح اس مسئلے پر جلد قابو پالیا جائے گا کسی پرسکون اور نیم گرم جگہ کا انتخاب کریں اپنے نیچے والے کپڑے اتار لیں لیٹ جائیں یا بیٹھ جائیں

نیم دراز ہونا زیادہ بہتر ہے۔ آنکھیں بند کرکے 3 لمبے سانس لیں پھر مزید 3 لمبے سانس لے کر جسم کو ریلیکس کریں اب اپنی فرج کو نیچے کو Push کریں جیسے آپ کوئی چیز فرج سے باہر دھکیل رہی ہیں۔ پھر اپنی سب سے چھوٹی انگلی جس کے ناخن کٹے ہوں، چکنی کرکے آہستہ سے فرج کے اندر داخل کرتے وقت بہت زیادہ خوف ہو تو مشق سے آدھ گھنٹہ پہلے کی 5 ملی گرام کی ایک گولی لے لیں جب انگلی کا کچھ حصہ داخل ہو جائے تو اندازاً 5 منٹ کے بعد ایک انچ تک انگلی اندر داخل کریں اس دوران جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں لمبے لمبے سانس لیں ۵ منٹ تک انگلی اسی طرح ساکن رکھیں اور پھر آہستہ آہستہ دو انچ تک انگلی اندر لے جائیں۔ اس حالت میں جب آپ پر سکون محسوس کریں تو پھر انگلی کو اندر باہر حرکت دیں ساتھ ہی جسم کو خصوصاً فرج کے مسلز کو ریلیکس کریں اس کے لیے فرج کو کیگل مشق سے بھینچیں پھر ڈھیلا چھوڑ دیں کیگل کی مشق کا ذکر پیچھے موجود ہے۔ ساتھ لمبے لمبے سانس بھی لیں جب آپ چھوٹی انگلی کی اندر باہر حرکت کو آسانی سے برداشت کر لیں تو پھر اگلا مرحلہ شروع کریں اس مرحلے میں ناخن کٹی چکنی شہادت کی انگلی کے ساتھ یہی مشق کر لیں اور جب آپ پر سکون اور آرام دہ محسوس کریں تو پھر یہی مشق، شہادت اور بڑی انگلی کے ساتھ کریں اگر آپ ان دونوں انگلیوں کی اندر باہر حرکت کو آسانی سے برداشت کر لیں تو اگلے مرحلے پر یہی مشق آپ کے میاں کریں پہلے ایک انگلی کے ساتھ اور پھر دو انگلیوں کے ساتھ۔ اس مشق کو آسان بنانے کے لیے آپ یہ ساری مشق پہلے تصور میں کریں جب آپ اپنی اور پھر میاں کی دو انگلیوں کے ساتھ بھی آرام دہ محسوس کریں پھر اصلی مشق کریں۔

جب آپ میاں کی دو انگلیوں کی اندر باہر حرکت کو آسانی سے برداشت کر لیں تو پھر اگلا مرحلہ مباشرت کا ہوگا مگر اس میں بھی پہلے ایک دو دن کئی بار تصور میں میاں کے ساتھ مباشرت کریں اور پھر حقیقی مباشرت کریں مباشرت سے پہلے لمبا فور پلے کریں فور پلے میں فرج کو مشتعل کریں، اس سے فرج مزید ریلیکس ہو جائے گی اور دخول آسان ہوگا۔ فور پلے سے پہلے مزید سکون کے لیے آدھ گھنٹہ پہلے کی 5 ملی گرام کی ایک گولی لے لیں مباشرت کے لیے میاں نیچے لیٹیں اور آپ ملکہ کی طرح اوپر منہ میاں کی طرف ہو تھوڑا سا آگے کو جھک کر ذکر کو آپ خود داخل کریں ہاتھ سے پکڑ کر بھی داخل کر سکتی ہیں۔ اب چوں کہ دخول کا کنٹرول آپ کے پاس ہے لہذا اپنی مرضی سے جتنا چاہیں داخل کریں زیادہ تکلیف ہو تو باہر نکال دیں دخول کے بعد پہلے تو آپ ساکن رہیں جب آپ اس حالت پر آرام دہ محسوس کریں پھر آہستہ آہستہ اوپر نیچے حرکت کریں ایک آدھ دن میں ان شاء اللہ آپ کامیاب ہو جائیں گی۔

بعد ازاں آپ مباشرت کے دوسرے طریقے بھی استعمال کر سکیں گی اگر آپ اپنی مدد آپ کے تحت کامیاب نہ ہوں تو پھر کسی ماہر نفسیات سے علاج کرائیں علاج میں دیر نہ کی جائے ورنہ خاوند کی سیکس میں دلچسپی بالکل ختم ہو جائے گی اور خاندان کے بکھرنے کا شدید خطرہ ہوگا۔ اگر آپ آسانی سے اپنی دونوں انگلیوں کو بغیر کسی تکلیف کے فرج کے اندر باہر حرکت دے سکتی ہیں مگر خاوند مباشرت کی کوشش نہیں کرتا تو اس صورت میں آپ کے لیے بہت ضروری ہے کہ اب آپ مباشرت میں پہل کریں، خاوند کے جذبات کو مشتعل کریں۔ عموماً جب خاوند کافی عرصہ مباشرت نہ کر سکے تو پھر وہ مباشرت کی کوشش ہی نہیں کرتا

اس صورت میں اگر آپ نے بھرپور کوشش نہ کی تو پھر شاید کبھی مباشرت نہ ہو سکے۔

جب بھی کوئی چیز جنسی لذت کے لیے فرج میں داخل کی جائے گی تو عورت پر غسل جنابت لازم ہو جائے گا اگر جنسی لذت کے بغیر علاج وغیرہ کے لیے کوئی چیز مثلاً انگلی فرج میں داخل کی جائے گی تو غسل واجب نہ ہو گا مگر بعض فقہا کی رائے ہے کہ جب بھی کوئی چیز فرج میں داخل کی جائے گی اس کا مقصد جنسی لذت ہو یا علاج، غسل ضروری ہو جاتا ہے احتیاط کا تقاضا یہی ہے کہ اس شق کے بعد غسل کرلیا جائے۔

جنسی سرد مہری

(Frigidity)

خواتین کے جنسی لطف میں سب سے بڑی رکاوٹ جنسی سرد مہری ہے اس بیماری میں عورت جنسی اشتعال سے اول تو جنسی لطف حاصل نہیں کرتی یا بہت ہی معمولی لطف محسوس کرتی ہے ایسی عورتیں آرگیزم حاصل نہیں کرتیں جنسی سرد مہری میں عورت نہ صرف جنسی لطف کے احساسات محسوس نہیں کرتی بلکہ جسمانی جنسی اشتعال سے اس کی فرج میں چکناہٹ بھی پیدا نہیں ہوتی یا بہت ہی معمولی اور برائے نام چکناہٹ پیدا ہوتی ہے اسے جنسی بے حسی بھی کہا جاتا ہے۔

جنسی سرد مہری کی دو اقسام ہیں۔

1۔ ابتدائی سرد مہری (اس میں عورت نے کبھی بھی جنسی لطف حاصل نہیں کیا ہوتا)

2۔ ثانوی سرد مہری (اس میں عورت بعض اوقات جنسی اشتعال سے کچھ جنسی لذت محسوس کرتی ہے اور بعض خواتین صرف کسی خاص ماحول میں جنسی اشتعال سے جنسی لطف محسوس کرتی ہیں۔

علاج

جنسی سرد مہری کی وجہ عموماً نفسیاتی ہوتی ہے چنانچہ اس کے لیے تجزیاتی نفسیاتی علاج کی ضرورت ہوتی ہے مگر نفسیاتی علاج سے پہلے مندرجہ ذیل پر عمل کر کے اس مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کی جا سکتی ہے بہت سی خواتین اس سے فائدہ اٹھا لیتی ہیں۔

جنسی احساسات پر توجہ مرکوز کرنے کی مشق

سب سے پہلے جوڑا کچھ عرصہ کے لیے مباشرت اور آرگیزم کے حصول کی کوشش ترک کر دے، اس کی بجائے اپنی ساری توجہ جنسی سرگرمی مثلاً ایک دوسرے کے جسم کو چھونے، سہلانے، تھپتھانے، بوس و کنار، گلے لگانے اور بغل گیر ہونے تک محدود کر دے اس عمل میں پہلے عورت خاوند کے جسم کو چھوتی، سہلاتی، تھپتھپاتی اور بوس و کنار وغیرہ کرتی ہے۔ اس کے بعد یہی عمل خاوند دہراتا ہے اس دوران آپ نے اپنی ساری توجہ جنسی احساسات پر مرکوز کرنی ہے اکثر اوقات اس مشق کے مثبت اثرات ڈرامائی طور پر ظاہر ہوتے ہیں۔ عموماً عورت جلد ہی جنسی لطف محسوس کرنے لگتی ہے اور اس طرح پہلی بار جنسی لطف حاصل کر لیتی ہے عورت اس دوران اپنی ساری توجہ چھونے اور دوسری سرگرمیوں کے احساسات پر مرکوز کرے

یہ مشق روزانہ اس وقت کی جائے جب دونوں میاں بیوی بہت پرسکون ہوں، ماحول بھی پرسکون اور جنسی جذبات کو ابھارنے والا ہو۔ روزانہ کم ازکم آدھ گھنٹہ یہ مشق کی جائے اس مشق میں ایک دوسرے کے جسم کا مساج کیا جائے مگر اعضا مخصوصہ خصوصاً عورت کے اعضائے مخصوصہ کو نہ چھوا جائے۔

اعضائے مخصوصہ کا اشتعال

جب عورت کو جنسی اشتعال سے جنسی لطف اور لذت محسوس ہونے لگے تو پھر اس مشق کو اعضائے مخصوصہ تک پھیلا دیا جائے اس میں اعضائے مخصوصہ کو بہت ہی ہلکے پھلکے انداز میں چھوا اور مشتعل کیا جائے پہلے خاوند بیوی کے جسم کو چھوئے، سہلائے تھپتھپائے بوس و کنار اور مساج کرے۔ پھر بہت پیار اور آرام سے آپ کے پستانوں کے نپلز کو چھوئے اور مشتعل کرے پھر فرج کے دہانے یا اس کے ابتدائی حساس حصے اور بظر اور اس کے گرد کے حصے کو چھوا اور مشتعل کیا جائے۔ لیکن آرگیزم حاصل کرنے کی کوشش نہ کی جائے یعنی اس مشق کا مقصد اعضائے مخصوصہ کے اشتعال سے لطف اندوز ہونا ہے نہ کہ آرگیزم کا حصول۔ چھونے اور مساج کے وقت چکناہٹ ضرور استعمال کی جائے ورنہ عورت کو تکلیف ہوسکتی ہے یہ سب کچھ بیوی کی ہدایات اور پسند کے مطابق کیا جائے اگر خاوند اس مشق میں پوری طرح دلچسپی نہ لے تو عورت پہلے اس کو متبادل جنسی طریقوں سے جنسی سکون مہیا کر دے تو پھر وہ بھی اس مشق میں دلچسپی لے گا مشق میں پوزیشن میاں بیوی کی مرضی کی ہوگی اور عورت ساری توجہ جنسی لطف پر مرکوز کرے۔

مباشرت

آخری مرحلے پر مباشرت کرنی ہوتی ہے اس مباشرت کے لیے دہ پوزیشن زیادہ مناسب ہیں ۔

1۔ پہلو بہ پہلو

2۔ عورت اوپر اور مرد نیچے

جب پہلی دونوں مشقوں کی وجہ سے آپ جنسی اشتعال کے عروج پر ہوں تو پھر آپ مباشرت کے لیے پہل کریں گی خاوند کو نیچے لٹائیں اور آپ اس کے اوپر سوار ہو جائیں ٹانگیں میاں کے دھڑ کے دونوں طرف ہوں دخول کے بعد آپ کی اپنی ساری توجہ فرج کی حساسیت پر ہو کہ آپ کو کیسا محسوس ہو رہا ہے ۔ اس دوران آپ اوپر نیچے سٹروک لگائیں اور ساتھ ہی PC مسلز کی مشق بھی کریں اس صورت میں آپ کے لذت انگیز احساسات میں اضافہ ہو جائے گا اس مباشرت میں کنٹرول عورت کے پاس ہوتا ہے اور اس کا مقصد جنسی احساسات کو بڑھانا ہوتا ہے چنانچہ بیوی ساری توجہ فرج کی حساسیت پر مرکوز کرے ۔

اگر مرد انزال کے قریب ہونے لگے تو دونوں علیحدہ ہو جائیں اس طرح مرد پرسکون ہو جائے گا اسی دوران مرد اپنے ہاتھوں سے عورت کا اشتعال جاری رکھے خصوصاً اس کے حساس حصوں کو مشتعل کرتا رہے اس عمل کو کئی بار دہرایا جائے اگر عورت آرگیزم کے قریب ہو تو وہ خاوند کو بتائے تا کہ وہ اپنی سرگرمی جاری رکھے اور اگر عورت آرگیزم کے قریب نہیں تو پھر معقول وقفے کے بعد خاوند مباشرت میں انزال ہو جائے ۔ یہ مشق اس وقت تک جاری رہے جب تک عورت آرگیزم حاصل کرنا شروع نہ ہو جائے

اس مقصد کا حصول جلد بھی ہو سکتا ہے اور دیر بعد بھی تاہم مستقل مزاجی سے مشق کو جاری رکھیں اگر یہ مشقیں آپ کے مقصد کے حصول کے لیے مفید ثابت نہ ہوں تو پھر کسی اچھے ماہر نفسیات سے باقاعدہ علاج کرائیں اللہ نے تقریباً ہر مسئلے کا حل پیدا کیا ہے۔

جنسی خواہش کی کمی

(Lack of Saxual Desire)

عام طور پر میاں بیوی کی جنسی دلچسپی اور خواہش ایک جیسی نہیں ہوتی بلکہ دونوں میں فرق ہوتا ہے کہیں عورت کی جنسی خواہش زیادہ ہوتی ہے اور کہیں مرد کی ویسے یہ سوچنا اور تصور کرنا بھی نامعقولیت ہے کہ دو مختلف افراد ایک جیسی، ایک جتنی جنسی خواہش رکھتے ہوں جنسی خواہش کا اختلاف عام دوسرے اختلاف کی طرح ہے۔ مثلاً کسی کو بیرونی سرگرمیاں پسند ہیں تو دوسرے کو گھریلو ایک کو فٹ بال پسند ہے تو دوسرے کو کرکٹ تاہم ان اختلافات سے نپٹنے کا بہترین طریقہ کچھ مانو اور کچھ منواؤ کا اصول ہے۔ اور یہی اصول میاں بیوی کی مختلف جنسی خواہشات کے سلسلے میں بھی اختیار کرنا ہوگا ایک دوسرے کے جنسی جذبات کا احترام کرنا ہوگا۔ اس صورت میں زندگی بہت خوشگوار ہوگی 1972ء کے ایک سروے کے مطابق عام جوڑے اوسطاً ہفتے میں دوبار جنسی عمل سے لطف اندوز ہوتے ہیں مگر عمر کے بڑھنے کے ساتھ اس میں کمی آ جاتی ہے۔

مگر بعض اوقات فرد کی جنسی خواہشات اور دلچسپی بہت کم ہو جاتی ہے اور بعض کی بالکل ہی ختم ہو جاتی ہے

ایک امریکی سروے میں 35 فیصد خواتین اور 16 فیصد مردوں نے سیکس میں عدم دلچسپی کا اظہار کیا کچھ خواتین کو جنسی خواہش آہستہ آہستہ کم ہوتی ہے اور کچھ کی ایک دم ختم ہو جاتی ہے بعض خواتین کو کسی موقع پر خواہش ہوتی ہے اور کسی دوسرے موقع پر نہیں ہوتی۔ اس کی وجہ جاننے کے لیے ریکارڈ رکھیں اور بغور جائزہ لیں کہ کب خواہش ہوتی ہے اور کب نہیں ہوتی عموماً ایسا ہوسکتا ہے کہ جب آپ ریلیکس ہوں تو خواہش ہو مگر جب Tense ہوں تو عدم دلچسپی کا شکار ہو جائیں گے بعض اوقات جوڑا کسی وجہ سے سیکس ترک کر دیتا ہے مثلاً بیماری، لڑائی جھگڑے، ذہنی دباؤ اور معاشی پریشانی وغیرہ یہ بھی جنسی خواہش کی کمی کا سبب بن سکتے ہیں۔ بعض اوقات سیکس کو دوبارہ شروع کرنا مشکل ہو جاتا ہے جب لمبا عرصہ سیکس نہ کی جائے تو اسے دوبارہ شروع کرنا ذرا مشکل ہو جاتا ہے ہم آپ کو بتائیں گے کہ آپ کس طرح اپنی جنسی دلچسپیوں کو بحال کر سکتے ہیں مگر اس سے پہلے جنسی خواہش کی کمی کی وجوہات کو جاننا ہوگا۔

جنسی خواہشات کی کمی کی وجوہات

اس مسئلے کی وجوہات نفسیاتی کے علاوہ جسمانی بھی ہوسکتی ہیں ماہرین کے خیال کے مطابق جسمانی یا میڈیکل وجوہات 10 تا 20 فیصد ہوسکتی ہیں جب کہ زیادہ تر وجوہات نفسیاتی ہوتی ہیں اہم وجوہات درج ذیل ہیں:

1۔ منفی جنسی تعلیم وتربیت (Negative Sexual Training)

اگرچہ اسلام میں شادی کے بعد سیکس کو نیکی اور صدقہ قرار دیا گیا ہے مگر پھر بھی لاعلمی کی وجہ سے سیکس کو عموماً برا سمجھا جاتا ہے جس کی وجہ سے یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔

2۔ مباشرت محرمات (Incestuous Experience)

بعض اوقات لڑکیاں بچپن میں قریبی عزیزوں مثلاً چچا، ماموں، بھائی حتی کہ والد وغیرہ کی جنسی زیادتی کا نشانہ بن جاتی ہیں پھر شدید احساس گناہ کی وجہ سے بچیاں سیکس میں دلچسپی کھو دیتی ہیں۔

3۔ زنا بالجبر (Rape)

زنا بالجبر جنسی دلچسپی میں کمی کی ایک اہم وجہ ہے واقعہ گزرنے کے مہینوں بعض اوقات سالوں بعد بھی فرد خوف کا شکار رہتا ہے پھر شادی کے بعد جونہی جنسی عمل ہونے لگتا ہے تو وہی خوف جنسی خواہش کو کم کر دیتا ہے۔

4۔ ذہنی دباؤ اور تھکاوٹ (Stress and Fatigue)

جنسی خواہش میں کمی کی ایک بڑی وجہ کام کا دباؤ ہے کام دفتر کا ہو یا گھر کا یا بچوں کی ذمہ داریاں اس طرح تھکاوٹ کی وجہ سے بھی جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے ایسی صورت میں عموماً چھٹیوں میں یہ خواہش بڑھ جاتی ہے۔

5۔ بوریت (Boredome)

ایک سروے میں کچھ خواتین نے بتایا کہ شادی کے ابتدائی دنوں میں ان کی جنسی خواہش بہت زیادہ تھی مگر ایک دو سال بعد کم ہو گئی ایک آدھ سال بعد سیکس ایک روٹین بن جاتی ہے حتی کہ ایک پسندیدہ ڈش بھی ہر روز کھا کر بوریت ہو جاتی ہے۔

6۔ جذباتی صدمہ (Emotional Trauma)

بعض اوقات خاوند کے کسی اور عورت سے تعلقات قائم ہو جاتے ہیں جونہی بیوی کو علم ہوتا ہے تو اس کی جنسی

دلچسپی اور خواہش ختم ہو جاتی ہے اس طرح بچے کی پیدائش، ملازمت کا خاتمہ، کسی قریبی عزیز مثلاً والدین اور بہن بھائی کی وفات کے بعد عموماً جنسی خواہشات کم ہو جاتی ہیں۔ بعض بیماریوں کی وجہ سے عورت کا پستان کاٹ دیا جاتا ہے یا رحم نکال دیا جاتا ہے عورت کے لیے یہ ایک صدمہ ہے جو اس کی جنسی جذبات کو منفی طور پر متاثر کرتا ہے۔

7۔ میاں بیوی کے خراب تعلقات (Relationship Problems)

میاں بیوی کے آپس کے تعلقات جوڑے کے جنسی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں اگر آپ کی جنسی خواہش میں کمی ہو چکی ہے مگر آپ دوسرے لوگوں کو دیکھ کر جنسی طور پر مشتعل ہوتی ہیں، ان کو دیکھ کر رومانٹیک محسوس کرتی ہیں تو آپ کے مسئلے کی وجہ باہمی تعلقات کی خرابی ہے۔ دل میں ایک دوسرے کے خلاف غصہ ایک دوسرے پر الزام تراشی وغیرہ بھرپور جنسی تعلقات میں بہت بڑی رکاوٹ ہیں تھوڑی بہت تو تکرار تو تقریباً ہر گھر میں ہوتی ہے مگر جب یہ زیادہ ہو جائے یا مستقل صورت اختیار کر لے تو پھر اس طرح کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔

8۔ جنسی عدم اطمینان (Lack of Sexual Satisfaction)

اگر آپ جنسی طور پر اپنے خاوند سے مطمئن نہیں تو آپ کی جنسی خواہش میں کمی کی وجہ یہی عدم اطمینان ہمارے ہاں خواتین کی جنسی خواہش میں کمی کی سب سے بڑی وجہ عورت کا جنسی عدم اطمینان ہے جنسی سکون حاصل کرنے کے چند مخصوص طریقے ہیں اگر خاوند ان سے آگاہ ہو تو عدم اطمینان کا مسئلہ پیدا نہیں ہوتا۔ ہمارے ہاں مرد اور عورت دونوں ان طریقوں سے آگاہ نہیں جس کی وجہ سے نہ خاوند بیوی کو مطمئن کر پاتا ہے اور نہ بیوی خود اپنے آپ کو سکون دے سکتی ہے۔

جب ایک لمبا عرصہ ایک عورت مسلسل جنسی اطمینان وسکون سے محروم رہتی ہے تو وہ شدید الجھن کا شکار ہو جاتی ہے اور پھر مزید فرسٹریشن سے بچنے کے لیے لاشعوری طور پر اس کی جنسی خواہش کم اور بعض اوقات ختم ہو جاتی ہے۔

9۔ حمل کا خوف (Fear of Pregnancy)

بعض اوقات عورت کسی وجہ سے مزید بچے نہیں چاہتی مثلاً پہلے ہی کافی بچے ہیں یا آخری بچے کی پیدائش پر عورت کو شدید تکلیف کا سامنا کرنا پڑا، تو اس صورت میں عموماً عورت کی جنسی خواہش بہت کم ہو جاتی ہے کہ نہ مباشرت ہوگی نہ حمل ہوگا اور نہ ہی بچہ پیدا کرنے کی تکلیف۔

10۔ ماضی کے تلخ واقعات (Bad Expriences of the Past)

بعض اوقات عورت کے ذہن سے ماضی کے سابقہ تلخ واقعات مثلاً لڑائی جھگڑے، خاوند کا ناگوار رویہ اور پرانی بیماری وغیرہ نہیں نکلتے جو کہ ابھی تک لاشعور میں موجود ہوتے ہیں اور عورت کو تنگ کر رہے ہوتے ہیں جس کی وجہ سے عورت کی جنسی دلچسپی اور خواہش کم ہو جاتی ہے۔

11۔ مثبت فوائد (Positive Benefits)

بعض اوقات اس مسئلے کی وجہ بہت دلچسپ ہوتی ہے یعنی لاشعوری طور پر بیوی خاوند کو پریشانی اور شرمندگی سے بچاتی ہے مثلاً خاوند کو تناؤ یا سرعت انزال کا مسئلہ ہے جس کی وجہ سے وہ جلد منزل ہو جاتا ہے اور پھر شرمندگی محسوس کرتا ہے ایسی صورت میں بیوی کو نہ جنسی خواہش ہوگی نہ مباشرت ہوگی اور نہ ہی خاوند کو شرمندگی کا سامنا کرنا پڑے گا۔

یہ جاننے کے لیے کہ شاید آپ کے مسئلے کی وجہ یہی مثبت فوائد ہوں تو اپنے آپ سے سوال کریں کہ اگر آپ جنسی طور پر ٹھیک ہوں تو اس کے کیا نقائص اور منفی اثرات مرتب ہوں گے اگر یہی وجہ ہے تو آپ کو نفسیاتی علاج کی ضرورت ہے۔

12۔ جنسی زیادتی (Sexual Abuse)

بچپن میں بہت سے بچے جنسی زیادتی کا شکار ہو جاتے ہیں بعض بچے اس سے خوف زدہ ہو جاتے ہیں اور بعض اس کی وجہ سے احساس گناہ میں مبتلا ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے ان کو سیکس سے نفرت ہو جاتی ہے اور ان کی جنسی خواہش بہت کم یا بالکل ختم ہو جاتی ہے۔

میڈیکل وجوہات

اگر چہ اس مسئلے کی اہم وجوہات (80 فیصد) نفسیاتی ہوتی ہیں مگر بعض اوقات اس کی وجہ میڈیکل بھی ہوتی ہے ان میں سے چند اہم میڈیکل وجوہات درج ذیل ہیں:

1۔ جنسی ہارمون کی کمی (Low Testosterone Level)

خواتین و حضرات کی جنسی خواہش کا تعلق جنسی ہارمون Testosterone کے ساتھ ہوتا ہے اگر اس میں کمی ہو جائے تو پھر عورت کی جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے لیکن ایسا ہوتا بہت ہی کم ہے۔

2۔ فطری تبدیلیاں (Natural Swing)

بعض خواتین کی جنسی خواہش اور دلچسپی ماہواری کے چکر کے ساتھ بدلتی رہتی ہے اس طرح بعض عورتوں کی خواہش بیضہ ریزی کے دنوں میں کم ہو جاتی ہے جب کہ بعض خواتین کی یہ خواہش بڑھ جاتی ہے بعض خواتین کی جنسی خواہش بیضہ ریزی اور ماہواری کے درمیانی عرصے میں کم ہو جاتی ہے اسی طرح بعض خواتین کی جنسی خواہش ماہواری سے پہلے اور درمیان میں کم ہو جاتی ہے۔ ان دنوں بعض خواتین کا ایسٹروجن لیول کم ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے عورت تھکاوٹ، سر درد اور Hot Flashes محسوس کرتی ہیں اس کے علاوہ فرج میں جلن اور خشکی ہو جاتی ہے جو مباشرت میں تکلیف کا سبب بنتی ہیں ماہواری کے قریب Testosterone میں بھی کمی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے یہ کمی Testosterone دے کر پوری کی جا سکتی ہے۔

3۔ بیماریاں (Illness)

کئی بیماریاں بھی جنسی خواہش کی کمی کا سبب بنتی ہیں مثلاً ڈپریشن کی وجہ سے فرد شدید اداسی اور افسردگی محسوس کرتا ہے اور عموماً جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے اس کے علاوہ ڈپریشن کی ادویات بھی بعض اوقات جنسی خواہش کو کم کر دیتی ہیں شوگر کی وجہ سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ عام بیماریوں کی وجہ سے بھی جنسی دلچسپی کم ہو جاتی ہے خصوصاً اگر بیماری لمبی ہو جائے اگر بیماری عارضی ہے تو بیماری ختم ہونے پر جنسی خواہش خود بخود بحال ہو جاتی ہے بعض اوقات خاوند کی لمبی بیماری کی وجہ سے مباشرت میں طویل وقفہ آ جاتا ہے جس کی وجہ جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے اس صورت میں بیماری کے خاتمے پر مباشرت کی شعوری کوشش کی جائے۔

4۔ ادویات (Medicines)

بعض ادویات کے مسلسل استعمال سے بھی جنسی خواہش کا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے برتھ کنٹرول کی ادویات کے مسلسل استعمال سے یہ مسئلہ پیدا ہوسکتا ہے اگر چہ ادویات کا اثر تمام افراد پر ایک جیسا نہیں ہوتا۔ کسی پر کم اور کسی پر زیادہ اور کسی پر بالکل نہیں ہوتا اس صورت میں دوا چھوڑنے کی بجائے ڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے تا کہ وہ کوئی متبادل دوا تجویز کر سکے جو جنسی خواہش کو متاثر نہ کرتی ہو۔

5۔ حمل اور بچے کی پیدائش (Pregnancy and Chindbirth)

حمل کے دوران اور بچے کی پیدائش کے بعد بہت سی عورتوں کی جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے حمل کے ابتدائی دنوں میں بعض خواتین متلی محسوس کرتی ہیں اور اس کے علاوہ تھکاوٹ بھی محسوس کرتی ہیں جس کی وجہ سے جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد بھی عورت جنسی دلچسپی میں کمی محسوس کرتی ہے اور یہ مسئلہ دو ماہ سے دو سال تک رہ سکتا ہے بہت سی خواتین بچے کی پیدائش کے بعد ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں اور یہ ڈپریشن جنسی خواہش میں کمی کا سبب بن جاتا ہے بعض اوقات بچے کی پیدائش آپریشن سے ہوتی ہے اور زخم جلد مندمل نہیں ہوتا جس کی وجہ سے جنسی دلچسپی میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

جنسی جذبات کی بحالی

جنسی جذبات کی بحالی کے لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے یہ معلوم کیا جائے کہ مسئلے کی وجہ کیا ہے جب وجہ معلوم ہو جائے تو مسئلے کو حل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

1۔ اگر مسئلے کی وجہ نفسیاتی ہے تو اپنے طور پر اسے **حل** کرنا مشکل ہوتا ہے اس کے لیے کسی ماہر نفسیات سے مدد لینے کی ضرورت ہے خصوصاً اگر اس کی وجہ مباشرت محرمات، زنا بالجبر، جنسی زیادتی، جذباتی صدمہ، حمل کا خوف یا ماضی کے تلخ واقعات ہیں تو ان کو ماہر نفسیات کی مدد کے بغیر **حل** کرنا کافی مشکل ہے تجزیاتی نفسیاتی علاج سے ان کا **حل** بہت آسان ہے۔

2۔ اگر اس کی وجہ منفی جنسی تعلیم ہے تو پھر اپنے علم میں اضافہ کریں اس کے لیے ہماری کتاب ''سیکس ایجوکیشن۔۔۔سب کے لیے'' بہت مفید ثابت ہوگی۔

3۔ اس مسئلے کی ایک اہم وجہ ذہنی دباؤ اور تھکاوٹ ہے تو اس کے **حل** کے لیے میاں کے ساتھ ہفتہ وار تفریح کریں کام میں مدد کے لیے کوئی ملازمہ رکھ لیں ہلکی پھلکی ورزش کو اپنی زندگی کا حصہ بنا لیں بچوں کی عدم موجودگی میں دن کو کچھ آرام کر لیں۔

4۔ سیکس میں یکسانیت کو ختم کرنے کے لیے اس میں تنوع پیدا کریں ہر بار سیکس کا نیا طریقہ استعمال کریں فور پلے میں بھی تنوع پیدا کیا جائے اس حوالے سے اس کتاب میں بہت سے Ideas پیش کیے گیے ہیں خصوصاً ''بھرپور ازدواجی خوشیاں'' والے باب کو بار بار پڑھیں اور ان میں سے پسندیدہ Ideas کو استعمال کریں۔

5۔ جنسی عدم اطمینان کی صورت میں میاں سے کہیں کہ وہ اس سلسلے میں کسی ماہر سے مدد لیں میاں بھی یہ کتاب پڑھ لیں اس کتاب میں بھی ایسے طریقے بتائے گئے ہیں جن کی مدد سے وہ آپ کو مطمئن کر سکیں گے اس کتاب میں

آپ کے لیے بھی بہت سے Tips ہیں جن پر عمل کر کے آپ خود بھی اپنے آپ کو جنسی خوشیاں مہیا کر سکتی ہیں۔

6۔ میڈیکل وجوہات کی صورت میں کسی اچھے ڈاکٹر سے رابطہ کریں اس کی مدد سے آپ اپنے جنسی جذبات کو بحال کر سکیں گی۔

اب آپ کو کچھ ایسے عملی طریقے بتائے جائیں گے جن کی مدد سے آپ اپنے جذبات کو بحال کر سکیں گی۔

7۔ سب سے پہلے باہمی تعلقات کو بہتر کیا جائے اچھی سیکس کے لیے بہتر تعلقات بہت ضروری ہیں اس کے لیے مندرجہ ذیل مشقیں کریں۔

A۔ توصیف و تحسین کی مشق (Appreciation Exercise)

اپنے رویے کو مثبت بنائیں اور ایک دوسرے پر تنقید کرنا چھوڑ دیں تنقیص کی بجائے تحسین کریں اس کے لیے روزانہ ایک دوسرے کی کم از کم تین چیزوں کی تعریف کریں مثلاً تعریفیں دن کے کسی بھی حصے میں کی جا سکتی ہے اس سے آپ اپنے ساتھی کو محبت کا پیغام دیں گی جتنی محبت دیں گی اتنی ہی حاصل ہو گی۔

B۔ Caring days Exercise

دونوں ساتھی علیحدہ بیٹھ جائیں اور 10 ایسی چیزوں کی لسٹ بنائیں جو آپ کے خیال میں آپ کا ساتھی کرتا ہے یا کر سکتا ہے جس سے ظاہر ہو کہ وہ آپ کا خیال کرتا ہے یہ کوئی معمولی چیز بھی ہو سکتی ہے ان میں سے بہت سی چیزیں روزانہ بھی کی جا سکتی ہے مثلاً صبح سویرے پہلی چیز وہ یہ کرے کہ وہ آپ کا بوسہ لے اور کہے کہ میں آپ سے پیار کرتا ہوں، مجھے آپ سے محبت ہے۔

آپ کے برش پر ٹوتھ پیسٹ لگا دے کام سے واپسی پر آپ کے لیے پھول لے آئے، آپ کی پسندیدہ آئس کریم لائے کام سے آپ کو فون کرے، اکھٹے ورزش کرنا وغیرہ۔ کام مشکل نہ ہو آپ اپنی پسند کی ٹافیاں بھی مانگ سکتی ہیں لسٹیں تیار کرنے کے بعد دونوں بیٹھ جائیں اور ڈسکس کریں کہ ہر چیز کا کیا مفہوم ہے۔ لسٹ میں جتنی زیادہ چیزیں ہوں گی اتنی ہی آسانی کے ساتھ روزانہ 2,3 چیزیں کی جاسکیں گی ہر ساتھی کم از کم 3 چیزیں روزانہ ضرور کرے آسانی کے لیے ان لسٹوں کو ایسی جگہ لٹکا دیں جہاں ان کو آسانی سے دیکھا جاسکے مثلاً باتھ روم کے شیشے پر یا فریج کے دروازے وغیرہ پر بہتر ہے کہ لسٹ روزانہ بنائی جائے پھر شام کو چیک کریں کہ آپ کے ساتھی نے کون سی تین چیزیں کی ہیں۔

C۔ Creating Modd

گپ شپ کے لیے روزانہ کچھ وقت صرف اپنے لیے رکھیں جب صرف آپ دونوں ہوں ایک دوسرے کے قریب ہوں ایک دوسرے کی تعریف کریں ایک دوسرے کے لیے اچھی چیز کریں۔

8۔ شعوری طور پر اپنے جنسی جذبات کو ابھاریں جنسی جذبات کو ابھارنے کے لیے کئی طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں مثلاً

A۔ جنسی تصورات

دن کے وقت ایسے جنسی تصورات کریں جو آپ کے جنسی جذبات کو مشتعل کریں یہ کسی بھی قسم کے ہو سکتے

ہیں اپنے تصورات پر پابندی نہ لگائیں ایسے تصورات بھی کیے جاتے ہیں جو ناممکن ہوں یا مضحکہ خیز ہوں اصلی چیز یہ ہے کہ تصورات ایسے ہوں جن سے آپ کے جنسی جذبات ابھریں انکی بار بار مشق کریں ۔

اس طرح بھی کیا جاسکتا ہے کہ کسی پرسکون جگہ سکون سے بیٹھ جائیں اور سابقہ خوشگوار جنسی تصورات کو ذہن میں لائیں Recall کریں جب ذہن میں تصویر بن جائے تو اس تصویر میں اپنی پسند کے مطابق تبدیلیاں کرلیں ۔ تصویر کو زیادہ رنگین ، صاف اور روشن بنالیں تصویر کو بڑا کریں اور اپنے قریب لے آئیں اب یہ تصویر پہلے سے زیادہ پرکشش ہو جائے گا پھر ہر دو گھنٹے کے بعد 30,40 سیکنڈ کے لیے اسی تصویر کو دوبارہ ذہن میں لائیں ۔

B۔ رومانٹک لٹریچر کا مطالعہ

رومانٹک ناول کا مطالعہ بھی جنسی جذبات کو ابھارتا ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ دن میں کئی بار چند صفحات پڑھ لیے جائیں اس کا مطالعہ کو مزید موثر بنانے کے لیے آپ اس کا تصور بھی کرسکتی ہیں ۔

C۔ قبل از وقت تیاری کی مشق (Anticipation Exercise)

جنسی جذبات کو بیدار کرنے کا یہ ایک موثر طریقہ ہے اپنے خاوند کو فون کریں اور رات کو سیکس کے حوالے سے پروگرام بنائیں اگر چہ آپ کے جنسی جذبات بیدار نہیں تاہم آپ اس طرح ظاہر کریں جیسے آپ کے جنسی جذبات بیدار ہوں اس کے لیے آپ کو پہلے اپنے آپ کو تیار اور آمادہ کرنا ہوگا۔ اس کے بعد اصل جذبات خود بخود پیدا ہو جاتے ہیں دن میں کئی بار آپ Act کریں کہ آپ کے جذبات بیدار ہیں بار بار کرنے سے عموماً یہ بیدار ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ کے لیے یہ طریقہ کامیاب ہو جائے تو اسے ضرور استعمال کریں بعض اوقات کئی دنوں کی مشق کے بعد یہ طریقہ موثر ہوتا ہے اس کے ساتھ ساتھ آپ اپنے PC مسلز کی مشق کر کے بھی جنسی جذبات کو بیدار کر سکیں گی۔

D۔ چھونے کی مشق (Touching Exercise)

جنسی جذبات کو ابھارنے کے لیے چھونے کا طریقہ بھی کافی موثر ہے جب آپ خاوند کے پاس سے گزریں تو جنسی دلچسپی سے اس کو چھوئیں کبھی بوسہ لیں، کبھی بغل گیر ہوں اس کے ساتھ لپٹ جائیں، اس کو محبت سے سینے سے لگائیں واک کرتے ہوئے اس کا ہاتھ پکڑ لیں۔ TV دیکھتے ہوئے اس کی ران کے ساتھ ران جوڑ کر بیٹھیں مطالعہ کرتے ہوئے محبت اور گرم جوشی کے ساتھ اس کے ساتھ لپٹیں رات کو لیٹتے وقت اس کے ساتھ محبت سے لپٹیں، چمٹیں، اس کی پیٹھ پر تھپکی دیں پیار سے خاوند کی ران پر ہاتھ پھیریں، تھپتھپائیں اس سے جذبات بیدار ہوتے ہیں اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کے جنسی جذبات اسی وقت بھڑک اٹھیں گے اور آپ اس وقت مباشرت کر لیں گی بعض اوقات کئی دن یہ مشق کرنی پڑتی ہے تب جا کر جنسی جذبات بیدار ہوتے ہیں۔

9۔ اگر آپ نے لمبا عرصہ مباشرت نہیں کی تو پھر شاید اوپر والی مشقیں آپ کے لیے زیادہ موثر ثابت نہ ہوں کیوں کہ عدم مباشرت کے لمبے عرصے کی وجہ سے جنسی تعلقات سے بچنا آپ کی عادت بن چکی ہو گی اس عادت کو ختم کرنے اور جنسی جذبات کو بیدار کرنے سے پہلے یہ نوٹ کریں کہ آپ مباشرت سے بچنے کے لیے کیا طریقہ استعمال کرتی ہیں۔

چنانچہ اپنے جنسی رویے میں تبدیلی لانے سے پہلے یہ معلوم کریں کہ آپ سیکس سے کس طرح پہلو تہی کرتی ہیں نوٹ کریں کہ جب جنسی تعلقات ممکن ہوتے ہیں تو پھر بچنے کے لیے آپ کیا کرتی ہیں جونہی مشاہدہ کرلیں تو فوراً نوٹ کرلیں۔

سیکس سے بچنے کے لیے کیا آپ رات کو دیر تک کام کرتی ہیں اور پھر تھک کر سو جاتی ہیں کیا آپ دونوں کے سونے کے اوقات ایک دوسرے سے مختلف ہیں اور آپ اکھٹے بستر پر نہیں جاتے اور نہ ہی اکھٹے جاگتے ہیں کیا آپ بستر پر جاتے وقت بلاناغہ اپنے خاوند سے جھگڑتی ہیں یا جب بھی آپ ایک دوسرے کے قریب ہوں تو آپ ضرور جھگڑتی ہیں۔ کیا آپ جنسی عمل کے شروع ہونے کے وقت خاوند پر تنقید کرتی ہیں کیا آپ کو سیکس کے وقت پرانی ناخوشگوار باتیں یاد آتی ہیں جن پر آپ کو غصہ آتا ہے وغیرہ۔

جب آپ کو معلوم ہو جائے کہ آپ کس طرح سیکس سے پہلو تہی کرتی ہیں تو اگلا قدم یہ ہوگا کہ آپ اس پر اپنے میاں سے گفتگو کریں اور ان کو تبدیل کرنے کی کوشش کریں اس سلسلے میں ایک دوسرے کی مدد کریں شاید اب آپ کو پہل کرنے میں شرمندگی محسوس نہ ہو۔ آپ کو کئی طرح کے خوف و خدشات بھی ہو سکتے ہیں مثلاً یہ خوف کہ شاید آپ اچھی طرح سیکس نہ کرسکیں یہ خوف کہ شاید اب آپ کے خاوند کے لیے آپ میں کوئی کشش نہیں ان خدشات کو میاں کے ساتھ ڈسکس کریں اس سے یہ خدشات بالکل ختم نہ ہوں گے مگر بہت حد تک کم ہو جائیں گے ان کو ختم کرنے کے لیے مشترکہ کوشش کریں۔

10۔ جنسی تعلقات کو بحال کرنے کے لیے سب سے پہلے سیکس سے پہلو تہی کرنے والے طریقے چھوڑ دیں اس کے لیے مندرجہ ذیل طریقے اختیار کیے جا سکتے ہیں۔

A۔ ہفتہ میں چند شامیں میاں کے ساتھ گزاریں اگر آپ دیر تک کام کر کے تھک جاتی ہیں تو ہفتے میں ایک دو دن کام کو چند گھنٹے پہلے ختم کر لیں یا صبح تک ملتوی کر لیں اور رات کی بجائے صبح کو کر لیں ہر وقت میاں کے ساتھ رہنے کی ضرورت نہیں وہ بھی بوریت کا سبب بنتا ہے بلکہ چند اچھی شاموں سے لطف اندوز ہوں۔

B۔ اگر آپ کام کاج کے بعد پیار محبت کے وقت ذہنی دباؤ محسوس کرتی ہیں تو دونوں میاں بیوی روٹین میں اکٹھے غسل کر لیں، شاور لیں آپ دونوں ہفتہ میں چند راتیں گپ شپ اور کھیلوں کے لی مختص کر سکتے ہیں مثلاً لڈو، کیرم بورڈ، تاش وغیرہ یہ سارے کام بستر پر بھی ہو سکتے ہیں، وہیں سے ان کھیلوں سے محبت کے کھیل کی طرف بھی جا سکتے ہیں۔

C۔ یہ چیز بھی کافی عام ہے کہ دونوں میاں بیوی کی بنیادی جسمانی ساخت میں فرق ہوتا ہے مثلاً ایک رات کو دیر تک جاگتا ہے دوسرا جلد سو جاتا ہے ایک صبح دیر سے اٹھتا ہے تو دوسرا جلد اس صورت میں مباشرت یا تو دوپہر کو یا پھر صبح ذرا دیر سے ہو سکتی ہے۔ ملازمت، بزنس اور بچوں کی وجہ سے عموماً ایسا ہونا مشکل ہوتا ہے لہٰذا یہ بات بڑی اہم ہے کہ ہفتہ میں چند راتیں اکٹھے سوئیں اور اکٹھے جاگیں اس کے لیے جلد سونے والا دن کو سو لے یا رات کو کافی کا ایک کپ پی لے۔

D۔ اگر دونوں میاں بیوی اس بنیاد پر سیکس میں پہل کرنے سے گھبراتے ہیں کہ کہیں مسترد نہ کر دیے جائیں اور انکار اور مسترد ہونا ان کو بہت برا لگتا ہے تو اس کے لیے سیکس کے لیے پیشگی دن اور وقت مقرر کیا جا سکتا ہے اس صورت میں پہل کرتے وقت مسترد ہونے کا خطرہ نہیں ہوتا۔ مزید برآں پیشگی پلاننگ سے سیکس کو زیادہ خوشگوار بنایا جا سکتا ہے اب چوں کہ آپ نے اپنے آپ کو اس مخصوص موقع کے لیے سیکس کے لیے تیار کرنا ہے یہ چیز آپ کے جنسی جذبات کو پیشگی بیدار کر دے گی۔

11۔ بستر پر جاتے وقت یا امکانی پیار و محبت کے وقت کی لڑائیوں کو مکمل طور پر کنٹرول کرنا قدرے مشکل ہے تاہم شعوری کوشش سے ان کو کم کیا جا سکتا ہے اور بھرپور کوشش سے ختم بھی کیا جا سکتا ہے اس سلسلے میں جوڑا یہ طے کرے کہ سوتے وقت یا شام کو ایک خاص وقت کے بعد متنازع معاملات پر گفتگو نہیں کریں گے۔ اس سلسلے میں جن معاملات پر جھگڑا ہونے کا امکان ہو ان پر صبح یا سہ پہر کو گفتگو کر لی جائے تاہم کسی بھی مسئلے کو ایک دن کے لیے ملتوی بھی کیا جا سکتا ہے اس سے قیامت نہیں آئے گی اگر آپ کوشش کے باوجود جھگڑے بغیر نہیں رہ سکتیں تو پھر کسی ماہر نفسیات کی مدد لیں۔

12۔ بعض اوقات ماضی کے دکھ اور خاوند کا سابقہ منفی رویہ جنسی قربت میں مداخلت کرتا ہے عموماً ایسے خیالات آپ کے کنٹرول سے باہر محسوس ہوتے ہیں بعض اوقات محسوس ہوتا ہے کہ وہ آپ کی خواہش کے برعکس پیدا ہو گئے تاہم ماضی کے دکھ، رنج، تکلیفیں اور خاوند کے منفی رویے کا یاد آنا آپ کی خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے کسی بھی طور پر مفید نہیں اس سلسلے میں مندرجہ ذیل مشق استعمال کریں۔

اگر آپ کو اپنے ساتھی کے ماضی کے ناخوشگوار رویے کے حوالے سے خیالات پریشان کرتے ہیں تو ان کو روکنے کے لیے آنکھیں بند کر کے لفظ "Stop" بلند آواز سے کہیں اگر آپ اکیلی نہیں تو آپ تصور کریں کہ آپ ایک آواز کو لفظ "Stop" بلند آواز سے کہتے ہوئے دیکھ رہی ہیں اس صورت میں آپ کو بلند آواز سے "Stop" کہنے کی ضرورت نہیں اس طریقے سے منفی سوچیں رک جاتی ہیں۔

اس طریقے کی آپ اس طرح بھی مشق کر سکتے ہیں کہ ایک غیر مفید خیال ذہن میں لائی پھر یا خود بلند آواز سے لفظ سٹاپ کہیں یا پھر ایک آواز کو یہی لفظ چلا کر کہتے ہوئے تصور کریں اور آنکھیں بند رکھتے ہوئے ایک لمبا سانس لیں اور پھر تصور کی مدد سے اپنے آپ کو ماضی کی کسی خوبصورت اور پرسکون جگہ لے جائیں یا پھر آپ لفظ Stop کے نشان کا تصور کریں یا آپ اپنے دماغ میں جو آواز سنتی ہیں اس کو کم کر کے آف کریں یا آواز کو اپنے جسم سے نکال کر دور فاصلے پر کر دیں، دور لے جائیں۔ اگر یہ منفی سوچیں تصور کی صورت میں آتی ہیں جس میں آپ کا ساتھی آپ سے بدتمیزی سے پیش آ رہا ہے تو تصور کو دھندلا کر دیں، چھوٹا کر دیں اور دور لے جائیں اس کے اثرات ختم ہو جائیں گے ایک دو بار کرنے سے یہ تصور دوبارہ نہیں ابھرے گا۔

Chapter - 7

بڑھاپا اور جنسی زندگی

(Sex And Old Age)

سن یاس (Menopuse) کے قریب بیضہ دانیوں کی کارکردگی بتدریج کم ہونے لگتی ہے جس کی وجہ سے جنسی ہارمون ایسٹروجن کی پیداوار بھی آہستہ آہستہ کم ہونے لگتی ہے ایسٹروجن کی کمی کی وجہ سے عورت کے جنسی اعضا میں کئی تبدیلیاں آجاتی ہیں ۔ فرج کی دیواریں جو پہلے موٹی اور لچکدار ہوتی ہیں اب پتلی ، غیر لچکدار اور Stiff ہوجاتی ہیں اب فرج مباشرت کے دوران جھٹکوں کو پہلے کی طرح برداشت نہیں کرسکتی ۔ اس کے علاوہ مثانے اور پیشاب کی نالی میں سوزش ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے بوڑھی عورتوں کو مباشرت کے فوراً بعد پیشاب کرنے کی ضرورت پڑتی ہے مزید برآں فرج چوڑائی اور لمبائی دونوں اطراف میں سکڑ جاتی ہے ۔ بیرونی لب بھی سکڑ جاتے ہیں اسی طرح فرج کے دہانے میں کھنچاؤ پیدا ہوجاتا ہے جس کی وجہ سے ذکر کا دخول نسبتاً مشکل ہوجاتا ہے اور پورے سائز کے ذکر کا فرج میں سمانا مشکل ہوجاتا ہے ۔ سن یاس کے 5 سال بعد فرج کی چکناہٹ اور رطوبت کافی کم ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے مباشرت عورت کے لیے مشکل اور تکلیف دہ ہوسکتی ہے ۔

ہارمونز کے غیر متوازن ہونے کی وجہ سے آرگیزم کے وقت فرج کا سکڑاؤ اس قدر تکلیف دہ ہوجاتا ہے کہ عورت مباشرت سے پہلوتہی اور اجتناب کرتی ہے تاہم عورت 80 سال کی عمر میں بھی آرگیزم حاصل کرنے کی وہی

صلاحیت رکھتی ہے جو وہ 30 سال کی عمر میں رکھتی تھی۔ ان حالات سے کامیابی سے نپٹنے کے لیے کئی طریقے ہیں لہذا مایوس نہ ہوں بعض ڈاکٹر سن یاس کے بعد خواتین کو Estrogen Replacement Therapy تجویز کرتے ہیں ایک سادہ حل یہ ہے کہ فرج کی رطوبت کی کمی کو پورا کرنے کے لیے جراثیم سے پاک مصنوعی چکنا ہٹ استعمال کی جاسکتی ہے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ اس مسئلے کی بڑی وجہ جنسی سرگرمی مثلاً مباشرت وغیرہ کی کمی ہے۔ ماسٹر اور جانسن کی تحقیق کے مطابق وہ عورتیں جن کی جنسی سرگرمی کم ہو (ایک ماہ میں ایک بار یا کم) اور وہ با قاعدہ خودلذتی بھی نہ کرتی ہوں تو 60 سال کی عمر کے بعد وہ مباشرت میں تکلیف محسوس کرتی ہیں اور وہ عورتیں جو با قاعدہ مباشرت کرتی ہے (ہفتہ میں ایک یا دو بار) ان کو مباشرت میں کوئی تکلیف نہ ہوئی۔ اس لیے ماسٹر اینڈ جانسن اس بات پر زور دیتے ہیں کہ خواتین کو ان اور بعض دوسری وجوہات کی وجہ سے زیادہ عمر میں بھی با قاعدگی سے سیکس کرنی چاہیے۔ لہذا بڑھاپے میں جنسی عمل کو جاری رکھنے کا انحصار سابقہ جنسی سرگرمیوں اور بعض دوسری نفسیاتی وجوہات پر ہے مرد اور عورت دونوں کے لیے جسمانی وجوہات کا کردار زیادہ اہم نہیں۔

بڑھاپے میں مردوں میں بھی Testosterone کی پیداوار میں کمی آجاتی ہے جس کی وجہ سے مرد کو پہلے کی طرح فوراً تناؤ نہیں ہوتا بلکہ اس عمر میں عموماً تناؤ ذرا دیر سے آتا ہے مردوں کو اس سلسلے میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیوں کہ یہ ایک بالکل فطری امر ہے اس سے بیوی یہ نتیجہ نکالے کہ میاں کو تناؤ کا کوئی مسئلہ ہے۔ خواتین کو یہ علم بھی ہونا چاہیے کہ بعض اوقات مردوں کو تناؤ کے لیے بیوی کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے یعنی بیوی کو تناؤ کے لیے مرد کے ذکر کو مشتعل کرنا ہوگا یہ بھی ایک نارمل چیز ہے

نہ کہ کمزوری تاہم اس سے خواتین یہ نہ سمجھیں کہ مرد میں جنسی خواہش / طاقت کم ہوگئی ہے۔

ہمارے ہاں اوڑھے لوگوں کی جنسی زندگی کے حوالے سے لوگوں کی رائے بالکل منفی ہے اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ 60 سال کے بعد بوڑھے لوگوں کو سیکس کی ضرورت نہیں اور 70 سالہ جوڑے کے جنسی عمل کو بہت غیر شائستہ سمجھا جاتا ہے اور اس عمر میں خودلذتی کو تو بہت ہی برا سمجھا جاتا ہے۔ بہت سے مرد 70 سال کی عمر میں بیوی کے عدم تعاون کی وجہ سے خودلذتی پر مجبور ہیں عام لوگوں کا یہ خیال بھی ہے کہ بڑھاپے میں فرد جنسی عمل کے قابل ہی نہیں رہتا اکثر بوڑھے اس غلط خیال کی وجہ سے اپنی جنسی سرگرمیوں کو معطل کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے کچھ عرصے بعد وہ جنسی عمل کے قابل ہی نہیں رہتے کیوں کہ جس چیز کو استعمال نہ کیا جائے (جسمانی عضو) تو کچھ عرصہ بعد وہ استعمال کے قابل نہیں رہتی۔ جب کہ حقیقت یہ ہے کہ بوڑھوں کو بھی جوانوں کی طرح سیکس کی ضرورت ہے عورت کی صحت کے لیے آرگیزم مفید چیز ہے اگر میاں بیوی صحت مند ہیں تو مرتے دم تک وہ جنسی عمل کے قابل ہوتے ہیں خصوصاً عورتوں کو تو جنسی عمل میں کوئی دقت پیش نہیں آتی کیوں کہ ان کو مردوں کی طرح تناؤ کی ضرورت نہیں اگرچہ جنسی ہارمون کی کمی کی وجہ سے عورت اور مرد دونوں کی جنسی خواہش کچھ کم ہو جاتی ہے اور مرد کو فوراً تناؤ نہیں ہوتا اور نہ ہی جوانی کی طرح زیادہ سخت ہوتا ہے مگر جنسی عمل کے لیے کافی ہوتا ہے۔ اس طرح جوانی میں عورت کی فرج میں 10 تا 30 سیکنڈ میں رطوبت آجاتی ہے مگر بڑھاپے میں 5 منٹ تک لگ جاتے ہیں بیماری کی وجہ سے بعض اوقات جنسی عمل میں تعطل آسکتا ہے مگر جنسی عمل کے نہ ہونے کی وجہ سے جنسی صلاحیت میں کمی آجاتی ہے جنسی عمل نہ کرسکنے کی بڑی وجہ کم جنسی عمل یا ترک مباشرت ہے نہ کہ کوئی جسمانی خرابی۔

بوڑھے لوگوں کی ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ ان میں 75 فیصد غیر فعال ہیں 3,4 سال بعد ان کے انٹرویو سے معلوم ہوا کہ ان میں 14 فیصد نے دوبارہ فعال زندگی اختیار کر لی اور باقی غیر فعال رہے۔ جس سے یہ بات سامنے آئی کہ غیر فعال جنسی زندگی کے بعد جنسی طور پر فعال ہونا ایک مشکل امر ہے۔ ماسٹر اینڈ جانسن نے اس بات پر زور دیا کہ بڑھاپے میں اچھی جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے جنسی سرگرمی ضروری ہے اور بڑھاپے میں جنسی سرگرمی کو بحال رکھنے کے لیے دو عناصر بہت اہم ہیں۔

1۔ اچھی جسمانی اور ذہنی صحت ماہرین کے مطابق وہ میاں بیوی جو بڑھاپے میں مباشرت جاری رکھتے ہیں ان کی ذہنی اور جسمانی صحت بہتر ہوتی ہے۔

2۔ جوانی میں جنسی عمل میں باقاعدگی وہ میاں بیوی جو جوانی میں ہفتہ میں ایک دو بار خصوصاً ایسی خواتین کو بڑھاپے میں مباشرت میں کسی تکلیف کا سامنا نہیں کرنا پڑتا وہ میاں بیوی جو جوانی میں ایک ماہ میں ایک آدھ بار جنسی سرگرمی میں حصہ لیتے ہیں وہ بڑھاپے میں بمشکل سیکس سے لطف اندوز ہوتے ہیں اور بیوی کو تکلیف بھی ہو سکتی ہے۔

اگرچہ جنسی دلچسپی اور جنسی سرگرمی عمر کے ساتھ کچھ کم ہو جاتی ہے مگر خاصی بڑی تعداد میں ایسے لوگ موجود ہیں جو 80 سال کے بعد بھی فعال جنسی زندگی گزارتے ہیں 60 تا 71 سال کے صحت مند بوڑھوں کی ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ ان میں 40 تا 65 فیصد کسی حد تک باکثرت مباشرت کرتے ہیں۔ ایک سروے سے معلوم ہوا کہ 50 تا 80 سال کی عمر میں

اکثر خواتین اور تقریباً تمام مرد سیکس میں دلچسپی رکھتے ہیں ایک ریسرچ میں صحت مند بوڑھوں جن کی عمر 80 اور 102 سال کے درمیان تھی کی جنسی زندگی کا جائزہ لیا گیا تو معلوم ہوا کہ ان میں 62 فیصد مرد اور 30 فیصد عورتیں اب بھی مباشرت کرتے ہیں البتہ بعض بیماریاں مثلاً جوڑوں کے درد، دوسرے پرانے درد، شوگر، دل کے امراض، پیشاب پر کنٹرول کی کمی، ہارٹ اٹیک، چھاتی یا بچہ دانی کا آپریشن وغیرہ سیکس سے لطف اندوز ہونے میں کچھ رکاوٹ ثابت ہوتے ہیں۔ بعض ادویات کے استعمال سے عورتوں کی جنسی خواہش میں کمی ہو جاتی ہے تاہم بوڑھی عورتوں کو مردوں کی نسبت کم مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے مگر اس کے باوجود خواتین آخری دم تک سیکس سے لطف اندوز ہو سکتی ہیں یہ ان کی عمومی صحت کے لیے مفید ہے۔

Chapter - 8

سرعت انزال

(Premature Ejaculation)

ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنانے میں عورت کا کردار بہت اہم ہے بیوی کے بھرپور تعاون سے ازدواجی زندگی جنت کا نمونہ بن جاتی ہے اور عدم تعاون سے جہنم اگر بیوی خاوند سے تعاون کرے تو اسے کوئی جنسی مسئلہ نہیں ہوسکتا اگر ہوجائے تو بیوی کی مدد سے بہت آسانی سے حل ہوسکتا ہے مردوں کے جتنے بھی جنسی مسائل ہیں ان کو پوری دنیا میں بیوی کے تعاون سے آسانی سے حل کیا جارہا ہے۔

مردوں کا اہم جنسی مسئلہ سرعت انزال ہے اس سے مراد یہ ہے کہ مرد وقت سے پہلے منزل ہوجاتا ہے بعض ماہرین کا خیال ہے کہ اگر کسی مرد کا دخول کے 30 سیکنڈ بعد انزال ہوجائے تو اسے اس مسئلے کا شکار سمجھا جائے گا ایک اور ماہر کے مطابق اگر کوئی مرد دخول کے بعد ایک منٹ سے پہلے منزل ہوجائے تو اس کو یہ مسئلہ ہے۔ ماسٹر اینڈ جانسن کے مطابق اگر کوئی مرد مباشرت میں اپنی بیوی کو کم از کم 50 فیصد تک آرگیزم حاصل نہ کرا سکے تو اس کو سرعت انزال کا مسئلہ ہے میرے خیال میں سب سے اچھی تعریف ڈاکٹر ہیلن کپلان (Dr. H. Kaplan) کی ہے۔ اس کے مطابق اگر مرد کو اپنے انزال پر کنٹرول ہے یعنی وہ اپنی مرضی سے منزل ہوتو وہ سرعت انزال کا شکار نہیں اگر اسے انزال پر کنٹرول نہیں تو اسے سرعت کا مریض سمجھا جائے گا۔

یہ مسئلہ پوری دنیا میں عام ہے ایک ریسرچ کے مطابق امریکہ میں تقریباً 33 فیصد مرد اس کا شکار ہیں ہمارے ہاں اکثر مردوں کو یہ مسئلہ ہے جس کی وجہ سے وہ اپنی بیویوں کو مطمئن کرنے میں ناکام رہتے ہیں نتیجتاً بیویاں جنسی زندگی میں نہ صرف دلچسپی کھو دیتی ہیں بلکہ وہ سیکس سے بےزار ہو جاتی ہیں۔ اس مسئلے میں کچھ مرد دخول کے بعد 2,4 سٹروک لگانے کے بعد منزل ہو جاتے ہیں اور کچھ داخل کرتے ہی اور بعض دخول سے پہلے اور کچھ فور پلے کے دوران منزل ہو جاتے ہیں اور بعض افراد ایسے بھی ہوتے ہیں جو بغیر تناؤ کے ہی منزل ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد خاوند شرمندگی کی وجہ سے مباشرت سے بچتا ہے پھر کافی دنوں کے بعد مباشرت کرتا ہے اتنے عرصے میں منی کی نالیاں منی سے بھر جاتی ہیں جس کی وجہ سے معمولی جنسی اشتعال کی وجہ سے وہ پھر وقت سے پہلے منزل ہو جاتا ہے اگر یہ مسئلہ دیر تک رہے تو کچھ افراد اس کی وجہ سے نفسیاتی نامردی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اس سلسلے کی وجوہات کے بارے میں بہت ریسرچ ہو چکی ہے ماسٹر اینڈ جانسن اور دوسرے ماہرین کی تحقیقات کے مطابق سرعت انزال کی وجہ تقریباً 100 فیصد نفسیاتی ہوتی ہے جسمانی وجہ بہت ہی کم ہوتی ہے تاہم خوش کن بات یہ ہے کہ بیوی کہ مدد سے اس کے علاج کی کامیابی کی شرح تقریباً 90 فیصد ہے۔ اس مسئلے کی وجہ سے عورتیں بھرپور جنسی لطف سے محروم رہتی ہیں اگر آپ کے میاں کو یہ مسئلہ ہے تو آپ اس کی مدد کر کے اپنی ازدواجی زندگی کو بہت خوشگوار بنا سکتی ہیں آپ مندرجہ ذیل طریقوں کی مدد سے اپنے خاوند کے اس مسئلے کو حل کر سکتی ہیں۔

1۔ سب سے پہلے آپ کے میاں سیکس کے حوالے سے ہمارے معاشرے میں پھیلے ہوئے جنسی مغالطّوں اور غلط مفروضوں سے نجات حاصل کریں اس کے لیے

ہماری کتاب ”سیکس ایجوکیشن۔۔۔سب کے لیے“ کا مطالعہ بہت مفید رہے گا۔

2۔ مباشرت کے دوران وقفہ زیادہ نہ ہو وقفہ جتنا لمبا ہوگا مرد اتنی جلدی منزل ہو جائے گا لہذا اس مسئلہ کے خاتمے کے لیے ہفتہ میں کم ازکم دو بار مباشرت ہونی چاہیے اگر میاں کی عمر 60 سال سے زائد ہے تو کم ازکم ہفتہ میں ایک بار۔

3۔ اگر خاوند جلد منزل ہو جائے تو کسی ناگواری کا اظہار نہ کریں تنقید نہ کریں، کوئی طنزیہ فقرہ نہ بولیں میرے ایک کلائنٹ کی بیوی نے اسی طرح کے ایک موقع پر کہا ”کہ اگر آپ اچھی طرح نہیں کر سکتے تو پھر کرنے کی کوشش ہی کیوں کرتے ہیں“ اس طنزیہ فقرے سے نہ صرف اس کا مسئلہ بڑھ گیا بلکہ اس کو تناؤ کا مسئلہ بھی پیدا ہوگیا اور عین دخول کے وقت اس کا تناؤ ختم ہو جاتا ہے ایسی صورت میں آپ اس کی حوصلہ افزائی کریں، اس کے اعتماد کو بحال کریں آپ کے اس مثبت اور حوصلہ افزا رویے کی وجہ سے وہ کافی بہتر ہو جائے گا۔

4۔ آپ فور پلے کو لمبا کریں اس دوران میاں خصوصاً بظر آپ کے حساس حصوں کو خوب مشتعل کرے اگر اسے اس چیز کا علم نہیں تو آپ خود ہی اپنے بظر کو مشتعل کریں اس کے علاوہ میاں کے ذکر اور خصیوں کو نہ چھوئیں جب کبھی میاں انزال کے قریب ہو تو وہ آپ کو اشارہ کر دے تو آپ اس کے ذکر کو ٹوپی کے نیچے یا بالکل جڑ سے پکڑ کر زور سے دبائیں تو اس کی انزال کی خواہش کم ہو جائے گی، اتنے دیر دبائے رکھیں کہ انزال کی خواہش ختم ہو جائے مگر تناؤ ختم نہ ہو۔ دخول اس وقت ہو جب آپ آرگیزم کے بالکل قریب ہوں ممکن ہے کہ دخول سے پہلے کئی بار آپ کو اس عمل کو دہرانا پڑے۔

5۔ مباشرت سے پہلے فور پلے کو طویل کر لیں تقریباً 30 منٹ تا 45 منٹ اس دوران آپ کا خاوند آپ کے پسندیدہ طریقے سے آپ کو جنسی طور پر مشتعل کرے خصوصاً وہ آپ کے بظر کو اپنی چکنی انگلی سے مسلسل مشتعل کرے اگر اسے اس چیز کا علم نہیں اور آپ اسے بتا بھی نہیں سکتیں تو پھر آپ خود اپنی چکنی انگلی سے اپنے بظر کو مشتعل کریں حتیٰ کہ آپ آرگیزم کے بالکل قریب پہنچ جائیں تو انگلی ہٹا لیں اور میاں داخل کر دے اس طرح ایک دو سٹروک لگانے سے آپ آرگیزم حاصل کر لیں گی اور وہ بھی منزل ہو جائے گا۔

6۔ دخول کے بعد میاں سٹروک نہ لگائے بلکہ ساکت رہے اور پیٹ سے لمبے سانس لے ساتھ ہی آپ کے بظر کو اپنی چکنی انگلی سے مشتعل کرے یا وہ آپ کے جنسی لبوں کے بالکل اوپر والے حصے کو جس کے نیچے بظر ہوتا ہے اپنے انگوٹھے اور انگلیوں میں پکڑے اور بار بار بھینچے۔ میاں کے علاوہ آپ خود بھی یہ کر سکتی ہیں ان تینوں صورتوں میں جب آپ آرگیزم کے قریب پہنچ جائیں تو میاں کو اشارہ کر دیں پھر وہ تیز سٹروک لگائے تو آپ جلد آرگیزم حاصل کر لیں گی اور میاں بھی منزل ہو جائے گا۔

7۔ دخول کے بعد خصوصاً جب آپ اوپر ہوں تو آپ اوپر نیچے حرکت نہ کریں عموماً مرد ذکر کے فرج کے اندر باہر حرکت کرنے سے منزل ہوتا ہے لہذا آپ اوپر نیچے یا اندر باہر حرکت کرنے کی بجائے آگے پیچھے حرکت کریں، اپنی Hips کو چکر کی صورت میں گھمائیں یا دائیں بائیں حرکت دیں آپ اس طرح حرکت کریں کہ آپ کے میاں کے ذکر کی جڑ آپ کے بظر کو پریس کرے اس دوران میاں سٹروک نہ لگائے تو آپ آرگیزم حاصل کر لیں گی۔

مباشرت میں اگر عورت اوپر ہو تو مرد کو انزال پر نسبتاً زیادہ کنٹرول حاصل ہوتا ہے تاہم ہر فرد دوسرے سے مختلف ہے کسی کو مشنری طریقہ میں زیادہ کنٹرول حاصل ہوتا ہے۔

8۔ مباشرت کا آغاز فور پلے سے کریں کچھ فور پلے کے بعد میاں ذکر داخل کر دے اور ساکن رہے مگر اس کے ساتھ وہ آپ کے بظر کو اپنی چکنی انگلی سے مشتعل کرے آپ خود بھی کر سکتی ہیں اگر میاں انزال کے قریب ہو تو وہ اشارہ کر دے تو آپ اس کے ذکر کی جڑ پکڑ کر زور سے دبائیں اتنی دیر دبائیں کہ انزال کی خواہش ختم ہو جائے اور تناؤ بھی بہت کم ہو جائے تو میاں ایک دو سٹروک لگائے تو تناؤ بحال ہو جائے گا۔ حسب ضرورت اس طریقہ کو کئی بار دہرایا جا سکتا ہے جب آپ آرگیزم کے قریب پہنچیں تو میاں کو اشارہ کر دیں تو وہ 2,4 تیز سٹروک لگائے تو آپ آرگیزم حاصل کر لیں گی اگر کبھی وہ آپ سے پہلے منزل ہو جائے تو پھر بھی ریلیکس رہیں اور میاں سے علیحدہ نہ ہوں انزال کے بعد بھی مرد کا (ذکر کے اوپر بالوں والا حصہ) یا ذکر کی جڑ سے رگڑیں تو آپ آرگیزم حاصل کر لیں گی ورنہ اپنی چکنی انگلی استعمال کریں اور آرگیزم حاصل کر لیں۔

9۔ اس سلسلے میں ایک اور بہت موثر طریقہ ہے اس کو چینی طریقہ کہا جاتا ہے عموماً انزال کے وقت مرد کے خصیوں کی گولیاں اوپر کو چلی جاتی ہیں اگر ان کو اوپر کو نہ جانے دیا جائے تو عموماً انزال رک جاتا ہے۔ اس کے لیے دخول کے بعد آپ بہت پیار سے میاں کے خصیوں کو بالکل اوپر سے پکڑ لیں دخول کی خواہش محسوس کرے تو وہ آپ کو اشارہ کرے تو آپ اس کے خصیوں کو آہستہ آہستہ پیار کے ساتھ نیچے کو کھینچ لیں اور تھوڑی دیر (10 تا 30 سیکنڈ)

کھینچے رکھیں حتی کہ اس کی انزال کی خواہش ختم ہو جائے اس طریقے کو حسب ضرورت کئی بار استعمال کیا جا سکتا ہے خصیوں کو نیچے کھینچتے وقت اس کے ذکر کو ہرگز نہ چھوئیں۔

10۔ یہ دوسرا چینی طریقہ ہے اس میں دخول کے بعد خاوند جب انزال کی خواہش محسوس کرے تو وہ اشارہ کر دے تو آپ اپنے ہاتھ کی شہادت اور بڑی انگلی سے اس کی مقعد اور خصیوں کے درمیان والی جگہ کو زور سے دبائیں ساتھ ہی میاں پیٹ سے لمبے سانس لے آپ اس جگہ کو اتنی دیر دبائے رکھیں حتی کہ انزال کی خواہش ختم ہو جائے۔

11۔ اگر آپ بھرپور انداز سے کیگل مشق کر لیں جس کی مدد سے آپ اپنے PC مسلز کو بہت زور سے کھینچ سکیں اگر آپ روزانہ 50 بار یہ مشق کریں تو آپ کو اس قدر کنٹرول حاصل ہو جائے گا کہ آپ اپنے PC مسلز کی مدد سے اپنی فرج کے دہانے کے مسلز سے میاں کے ذکر کو بھینچ کر (ہاتھ کی طرح) اس کے انزال کو روک سکیں گی تاہم اتنے کنٹرول کے لیے زیادہ مشق کی ضرورت ہے۔

12۔ عموماً مرد جب جلد منزل ہو جاتا ہے تو پھر شرمندگی کی وجہ سے وہ دوبارہ جلد کوشش نہیں کرتا حالانکہ اگر وہ دوبارہ کوشش کرے تو وہ جلد منزل نہ ہوگا اس صورت میں بعض اوقات مرد کے ذکر میں دوبارہ تناؤ پیدا نہیں ہوتا جب کہ 40 سال کی عمر تک عموماً 15 منٹ سے ایک گھنٹہ کے اندر مرد کا ذکر دوبارہ تن جاتا ہے اور وہ مباشرت کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کا میاں جلد منزل ہو جائے تو اسے حوصلہ دیں اور دوبارہ مباشرت ضرور کریں اس کے لیے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

(a) اس کی حوصلہ افزائی کریں اور اس کے ذکر کو گرم فلالین کے کپڑے سے مسلیں تو تناؤ پیدا ہو جائے گا۔

(b) بہت سے مرد نپلز پر زبان پھیرنے یا سارے جسم پر ہاتھ پھیرنے اور سہلانے سے پھر جنسی عمل کے لیے تیار ہو جاتے ہیں لہٰذا اگر خاوند منزل ہو جائے مگر آپ نے آرگیزم حاصل نہیں کیا تو اپنی زبان کو اس کے نپلز پر پھیریں اور اس کو چوسیں، ساتھ ہی اس کے جسم پر ہاتھ پھیریں تو وہ دوبارہ مباشرت کے لیے تیار ہو جائے گا۔

(c) اپنے ننگے جسم کو اس کے جسم کے ساتھ پریس کریں میاں کے جسم کو یہاں وہاں تھپتھپائیں بوس و کنار کریں اس سے پہلے اس کی مردانہ قوت کی تعریف کریں۔

(d) اس طریقے کو بازاری عورتیں کامیابی سے استعمال کرتی ہیں مباشرت میں جب آپ اوپر ہوں اور میاں منزل ہو چکا ہو مگر آپ نے ابھی آرگیزم حاصل نہیں کیا تو فوراً میاں سے علیحدہ نہ ہوں اپنے آپ کو تھوڑا سا اوپر کو اٹھائیں مگر میاں کے ذکر کی ٹوپی فرج کے اندر ہی رہے۔ اس صورت میں آپ اپنے PC مسلز کی مدد سے فرج کو بار بار بھینچیں اس کے ساتھ ہی ایک ہاتھ سے اس کی رانوں اور پیٹ کو سہلائیں، تھپتھپائیں اور دوسرے ہاتھ سے ذکر کی ڈھیلی جلد کو اوپر نیچے حرکت دیں اور ساتھ ساتھ ذکر کو وہ نچلا حصہ جو باہر ہے اس کو پیار سے دبائیں، مسلیں، چھیڑیں، مشتعل کریں تو جلد ہی تناؤ پیدا ہو جائے گا کچھ تناؤ پیدا ہونے کے بعد آپ اوپر نیچے چند سٹروک لگائیں تو پھر بھرپور تناؤ پیدا ہو جائے گا۔

(e) مرد کے ذکر کے تناؤ کا مرکزی اس کی ریڑھ کی ہڈی کے نچلے 7 تا 9 انچ میں ہوتا ہے تناؤ کے لیے اس جگہ پر پورے ہاتھ سے زور کے ساتھ

تھرتھرانے کے انداز میں دباؤ ڈالیں اس جگہ کو انگلیوں کی پوروں کے ساتھ چکر کی صورت میں سختی کے ساتھ رگڑیں اور ملیں تھوڑی دیر ایسا کرنے سے مرد دوبارہ مباشرت کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔

(f) خاوند کو دوبارہ مباشرت کے لیے تیار کرنے کا یہ ایک موثر طریقہ ہے انزال کے بعد اس کے ذکر کو کپڑے سے صاف کریں اور اسے اپنے دونوں پاؤں کے تلووں کے درمیان پکڑ کر دودھ بلونے یا ہاتھ ملنے کی طرح مسلیں وہ جلد تناؤ حاصل کر لے گا۔

(g) اس سے ملتا جلتا ایک اور بھی موثر طریقہ ہے اسے بھی آزمایا جا سکتا ہے خاوند کی مردانگی کی تعریف کریں اس کے جسم کو سہلائیں، پیار کریں اور پھر اس کے ذکر کو اپنی دونوں ہتھیلیوں میں پکڑیں اور دودھ بلونے یا ہاتھ ملنے کی طرح ملیں تھوڑی دیر میں وہ مباشرت کے لیے تیار ہو جائے گا۔

(h) مباشرت کے لیے مرد کو دوبارہ تیار کرنے کے لیے یہ سب طریقے موثر ہیں لیکن اگر خاوند کی عمر 40 سال سے اوپر ہے تو پھر شاید وہ اسی وقت دوبارہ مباشرت کے لیے تیار نہ ہو اس صورت میں اس وقت کی بجائے اگلے دن مباشرت کی جائے اور اگر میاں تیار نہ ہوں تو مذکورہ بالا طریقوں سے آپ اسے تیار کر سکیں گی اگلے دن انزال جلد نہ ہو گا۔

13۔ بھینچنے یا دبانے کا طریقہ (Squeeze Techhique) یہ طریقہ صرف اس صورت میں کامیاب ہو گا جب بیوی بھرپور تعاون کرے مشق کے لیے کسی پرسکون جگہ کا انتخاب کریں خاوند بستر پر اپنی پشت پر لیٹ جائے اس کے گھٹنے کھڑے ہوں۔

بیوی خاوند کی ٹانگوں کے درمیان میں اس طرح بیٹھے کہ اس کی ٹانگیں میاں کے دھڑ کے دونوں طرف ہوں اور پچھی ہوئی لمبی ہوں میاں کی ٹانگیں بیوی کے کولھوں کے باہر ہوں اس کے پاؤں بستر پر Flat ہوں بیوی سہارے کے لیے بستر پر ٹیک لگا لے۔ اب وہ میاں کے ذکر کو اپنی مٹھی میں لے اور درمیانی رفتار سے اسے مشتعل کرے جب ذکر پوری طرح تن جائے تو وہ ذکر کو انگوٹھے اور دو انگلیوں سے اس طرح پکڑے کہ انگوٹھا ذکر کے نیچے جھلی، جہاں ٹوپی (حشف) اور شافٹ ملتے ہیں، پر ہوں اور انگوٹھے کے مخالف سمت میں ایک انگلی ٹوپی کے اوپر ہو اور دوسری اس کے نیچے۔ جب ذکر پوری طرح تن جائے تو بیوی ذکر کو 3 تا 4 سیکنڈ کے لیے زور سے بھینچے حتی کہ اس کے انزال کی خواہش ختم ہو جائے اس سے تناؤ میں بھی کچھ کمی (10 تا 30 سیکنڈ) ہو جائے گی۔ 15 تا 30 سیکنڈ کے وقفے کے بعد بیوی پھر ذکر کو مشتعل کرے جب تناؤ بھرپور ہو جائے تو اوپر والے طریقے سے ذکر کو زور سے بھینچے اس طرح پہلے سیشن میں 4,5 بار یہ مشق کی جائے سیشن کے آخر میں یعنی پانچویں بار خاوند انزال حاصل کر لے یعنی بیوی اشتعال جاری رکھے حتی کہ وہ منزل ہو جائے ورنہ پراسٹیٹ میں جلن اور سوزش ہو جاتی ہے یہ سیشن 15 تا 20 منٹ کا ہو سکتا ہے۔

جب میاں بیوی درمیانی رفتار سے 5 منٹ مسلسل اشتعال سے منزل نہ ہو تو اگلا قدم مباشرت ہے بیوی پہلے کی طرح میاں کے ذکر کو مشتعل کرے، بھرپور تناؤ پر ذکر کو پہلے کی طرح انگوٹھے اور دو انگلیوں سے 4/3 سیکنڈ کے لیے دبائے 4/3 بار یہ مشق کرنے کے بعد اب میاں ٹانگیں سیدھی کر لے اور بیوی اس کے اوپر بیٹھے تھوڑا سا

آگے کو جھک کر ذکر کو فرج میں داخل کرنے کے بعد پیچھے کو ہو جائے اس کا وزن اپنی ٹانگوں پر ہو۔ دخول کے بعد بیوی ساکن رہے حرکت نہ کرے اگر میاں کو انزال کا خطرہ ہو تو وہ اشارہ کر دے تو بیوی نیچے اترے اور ذکر کو پہلے کی طرح 3/2 سیکنڈ کے لیے زور سے بھینچے انزال کی خواہش ختم ہونے پر بیوی پھر پہلے کی طرح ذکر کو فرج میں داخل کرے اس دوران خاوند فرج میں دخول کے احساسات سے پوری طرح آگاہ ہو جائے۔ چند دن کی مشق کے بعد میاں اتنے جھٹکے لگائے کہ اس کا تناؤ برقرار رہے کیوں کہ دخول کے بعد اگر دونوں غیر متحرک ہوں تو تھوڑی دیر کے بعد تناؤ کم ہو جاتا ہے عموماً 3/2 دن میں میاں دخول کی اس کیفیت میں بغیر انزال کے کافی دیر رہ سکتا ہے۔

جب خاوند کا کچھ کنٹرول مزید بہتر ہو جائے تو پھر بیوی اور بیٹھے بیٹھے پیڑو کی مدد سے جھٹکے لگائے انزال سے کافی دیر پہلے رک جائے اور اگر انزال کے قریب ہو تو پہلے کی طرح علیحدہ ہو کر ذکر کو بھینچے انزال کی خواہش ختم ہو جائے تو پھر خاوند نیچے سے سٹروک لگائے۔ انزال کے کافی دیر پہلے رک جائے پھر سٹروک لگائے اور رک جائے جب وہ انزال ہوئے بغیر **مسلسل** 5 منٹ سٹروک لگا سکے تو پھر بیوی نیچے خاوند اوپر والا طریقہ اسی طرح استعمال کیا جا سکتا ہے عموماً 3/2 ہفتوں میں کافی کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے۔ مکمل کنٹرول کے لیے زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے تاہم کم از کم ایک بار بھینچنے کے طریقے کو استعمال کر لیا جائے اس مشق سے چند دنوں میں فرد اتنا کنٹرول حاصل کر لیتا ہے کہ 20/15 منٹ کا Sex Play ہو تو وہ منزل نہ ہوگا۔

☆ یہ مشق ہفتے میں 5/4 بار کی جائے اور 30 منٹ کے لیے کی جائے۔

- دونوں میاں بیوی کے کپڑے اترے ہوں۔
- اس دوران مباشرت اور خود لذتی پر مکمل پابندی ہوگی۔
- سخت سے سخت دباؤ سے بھی ذکر کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔
- اگر پہلی بار فوراً انزال ہوجائے تو بھی خاوند ریلیکس رہے اور 1/2 گھنٹوں کے بعد پھر یہ مشق کی جائے۔
- یہ طریقہ ماسٹر اینڈ جانسن کا طریقہ کہلاتا ہے اور پوری دنیا میں کامیابی سے استعمال ہورہا ہے

شروع کرنا اور پھر رک جانا (Start and Stop Method)

دونوں میاں بیوی اپنے کپڑے اتارلیں تھوڑی دیر پیار و محبت کریں جب خاوند کو تناؤ آجائے تو پھر وہ آنکھیں بند کرکے پشت پر لیٹ جائے بیوی اس کے کولہوں کے برابر ایک سائیڈ پر بیٹھ جائے اور میاں کے اکڑے ہوئے ذکر کو اپنے ہاتھ میں پکڑے اور درمیانی رفتار اور ایک خاص ردھم کے ساتھ اپنے ہاتھ کو اوپر نیچے حرکت دے۔ انزال سے تھوڑی دیر پہلے میاں اشارہ کرے تو بیوی 5 تا 20 سیکنڈ کے لیے رک جائے جب میاں کی انزال کی خواہش ختم ہوجائے تو پھر بیوی میاں کے اشارے پر دوبارہ ذکر کو مشتعل کرے انزال کے قریب پھر رک جائے اس طرح 3 بار یہ مشق کی جائے اور چوتھی بار انزال ہوجائے۔

جب خشک ہاتھ سے آپ مسلسل 5 منٹ اس کے ذکر کو مشتعل کریں اور وہ منزل نہ ہو تو پھر یہی مشق چکنے ہاتھ سے کریں ہاتھ کو کریم وغیرہ لگالیں اور پھر پہلے کی طرح خاوند کے ذکر کو مشتعل کریں انزال کے قریب خاوند کے

اشارے پر 5 تا 20 سیکنڈ کے لیے رک جائیں جب انزال کی خواہش ختم ہو جائے تو پھر دوبارہ اشتعال شروع کریں تین بار اسی طرح کریں اور چوتھی بار اسے انزال کروا دیں۔

جب بغیر انزال کے آپ 5 منٹ چکنے ہاتھ سے مسلسل مشتعل کر سکیں تو پھر اگلا قدم اٹھائیں اب آپ خشک ہاتھ سے وہی مشق کریں مگر اب انزال کے قریب رکنا نہیں بلکہ آہستہ آہستہ ہو جانا ہے۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر میاں کے اشارے پر اشتعال کی رفتار کو کچھ تیز کر دیں اس طرح تین بار کریں اور چوتھی بار اشتعال جاری رکھیں حتی کہ وہ منزل ہو جائے۔

جب آپ ایک دو بار رفتار کم کر کے مسلسل 15 منٹ اس کو مشتعل کریں اور وہ منزل نہ ہو تو اگلا قدم اٹھائیں اس میں اب وہی مشق چکنے ہاتھ سے کریں یعنی میاں کے ذکر کو چکنے ہاتھ سے مشتعل کریں انزال کے قریب اس کے اشارے پر رفتار ست کر لیں انزال کی خواہش ختم ہونے پر حرکت کو تیز کر دیں اس طرح تین بار کریں اور چوتھی بار اسے منزل کر دیں۔

جب آپ انزال کے بغیر ایک دو بار رفتار کم کر کے 15 منٹ مسلسل چکنے ہاتھ سے یہ مشق کر سکیں تو اگلا قدم مباشرت کا ہو گا اس کے لیے پہلے فور پلے کریں جب پورا تناؤ آ جائے تو میاں آنکھیں بند کر کے پشت پر لیٹ جائے آپ اس کے اوپر سوار ہو جائیں وپ کا وزن آپ کی ٹانگوں پر ہو۔ ذکر کو فرج میں داخل کریں اس کے لیے ہاتھ نہ لگائیں دخول کے بعد آپ نے ہلنا نہیں بلکہ ساکن رہیں اور تھوڑی دیر سکون سے بیٹھی رہیں جب میاں کنٹرول

حاصل کرکے پر اعتماد محسوس کرے تو وہ آپ کے کولہوں پر ہاتھ رکھے اور آپ کو اوپر نیچے حرکت کرنے کا اشارہ کرے۔ انزال کے قریب میاں کے اشارے پر رک جائیں میاں کی انزال کی خواہش ختم ہونے پر پھر آپ اوپر نیچے حرکت کریں تیسری بار میاں منزل ہو جائے۔

جب آپ یہ مشق ایک دو سٹاپ کے ساتھ **مسلسل** 15 منٹ کر سکیں تو پھر دخول کے بعد آپ ساکن رہیں اور اب میاں نیچے سے حرکت کرے انزال کے قریب رک جائے دوبارہ یہی مشق کرے اور تیسری بار وہ منزل ہو جائے اب یہی مشق چکنی فرج کے ساتھ کریں یعنی اتنا فورپلے کریں کہ آپ کی فرج چکنی ہو جائے یا پھر ذکر کو چکنا کیا جائے۔ دخول کے بعد میاں نیچے سے حرکت کرے انزال کے قریب رک جائے یا آہستہ ہو جائے دوبار یہی مشق کرے اور تیسری بار منزل ہو جائے یہی مشق جب چکنی فرج کے ساتھ ایک دو بار رفتار کم کرکے **مسلسل** 15 منٹ کی جا سکے تو مرد کی پسند کی پوزیشن کے ساتھ سٹارٹ اینڈ سٹاپ کی مشق کی جائے۔ جب اس صورت میں ایک دو سٹاپ کے ساتھ 15 منٹ **مسلسل** کنٹرول حاصل ہو جائے تو پھر یہی مشق تیز اور آہستہ کے انداز میں کی جائے۔

☆ مشق کے لیے آدھے گھنٹہ سے لے کر ایک گھنٹہ وقت مختص کریں بہتر ہے وقت بھی مقرر ہو۔

☆ یہ مشق ہفتہ میں 3/2 بار کی جائے 3 بار سے زیادہ ہو تو بہتر، دو بار سے کم ہو تو غیر موثر۔

☆ اگر شروع میں خاوند جلد انزال ہو جائے تو پھر آدھے گھنٹے کے بعد پھر مشق کی جائے۔

☆ پہلے حصہ میں مباشرت نہیں کرنی اور خود لذتی بھی منع ہے۔

- ☆ عموماً 10/8 ہفتوں میں مکمل کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے یا کبھی پہلے بھی کبھی کچھ دیر بعد۔
- ☆ اگر میاں آپ کی مدد سے اس مسئلے پر کنٹرول حاصل نہ کر سکے تو پھر کسی اچھے ماہر نفسیات سے علاج کرائے۔

مردانہ کمزوری

(Erectile Dysfunction)

مردوں کا اہم ترین مسئلہ مردانہ کمزوری ہے اس میں بعض اوقات تو مرد کو تناؤ ہوتا ہی نہیں بعض افراد کو تناؤ ہوتا ہے مگر دخول کے وقت ایک دم ختم ہو جاتا ہے اور کچھ افراد کا تناؤ دخول کے بعد ختم ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ مباشرت کو جاری نہیں رکھ سکتا۔ اگر یہ مسئلہ کچھ عرصے جاری رہے تو بعض انتہائی صورتوں میں نوجوان پاگل ہو جاتے ہیں اور بعض خودکشی تک کر لیتے ہیں اس صورت میں شادی کا قائم رہنا ناممکن نہیں تو بہت مشکل ضرور ہے۔ میرے پاس ایسے کئی کیس آئے جہاں اس وجہ سے علیحدگی ہوگئی شرمندگی کی وجہ سے یہ لوگ جلد علاج کے لیے نہیں آتے، عموماً یہ لوگ صورت حال کافی بگڑنے کے بعد آتے ہیں۔

جب فرد کو کسی بھی وقت تناؤ ہوتا ہو تو اس کا مسئلہ جسمانی نہیں بلکہ نفسیاتی ہوتا ہے یہ مسئلہ جوانی میں تقریباً 100 فیصد نفسیاتی ہوتا ہے اکثر وجہ ناکامی کا خوف اور خود لذتی کے حوالے سے کمزوری کا خوف اور وہم ہوتا ہے البتہ 40 سال کی عمر کے بعد بہت سے لوگوں کے مسئلے کی وجہ جسمانی ہو سکتی ہے۔ یہ بیماری یا کسی بیماری کی ادویات کے Side Effects ہوتے ہیں۔

بیوی اگر چاہے تو وہ اپنے میاں کی مدد کر کے اس کی عزت، جان اور اپنی شادی کو بچا سکتی ہے آج کل یہ مسئلہ 100 فیصد قابل علاج ہے اس کے لیے سب سے پہلے بیوی کو خود اس مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے اس سلسلے میں بنیادی بات یہ ہے کہ اگر بیوی کو ایسی صورت حال کا سامنا ہو تو وہ کبھی غصے، پریشانی اور افسوس کا اظہار نہ کرے۔ میاں پر طنز نہ کرے بلکہ اس کی حوصلہ افزائی کرے اسے بتائے کہ وہ بالکل نارمل ہے آج نہیں تو کل کامیاب ہو جائے گا اس سلسلے میں اسے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں اس کام کے لیے ساری عمر پڑی ہے۔

اس مسئلے کے حل کے لیے بیوی مندرج ذیل طریقے اختیار کر سکتی ہے۔

1۔ میاں بیوی دونوں روزانہ اس مشق کے لیے کچھ پر سکون وقت مقرر کریں بہتر ہے کہ یہ مشق رات سوتے وقت کی جائے جب دونوں پر سکون ہوں بیوی میاں کو مسکراتے ہوئے خوش آمدید کہے خاوند کو احساس نہ ہونے دے کہ اسے کوئی مسئلہ ہے۔ س مشق میں بیوی فعال کردار ادا کرے اور پہل کرے میاں کو بتائے کہ ہم نے دو ہفتے مباشرت نہیں کرنی بلکہ صرف فور پلے سے لطف اندوز ہونا ہے اس سے خاوند کی کارکردگی کا خوف اور ناکامی کا خوف ختم ہو جائے گا۔ بیوی میاں کے جسم پر ہاتھ پھیرے بوس و کنار کرے، اس کے ساتھ لپٹے، بغل گیر ہو تھوڑی دیر کے بعد ایک دوسرے کے کپڑے اتاریں یا اپنے اپنے کپڑے خود اتاریں۔ اب اس کے سینے پر ہاتھ پھیریں اس کے نپلز کو چومیں، ان کے گرد زبان پھیریں، چوسیں اس کے ساتھ اس کے پیٹ اور رانوں پر ہاتھ پھیریں اس کے ہاتھ اپنے پستانوں پر رکھیں۔ میاں ان کو چھیڑے، سہلائے، تھپتھپائے، چومے، چوسے آپ اپنے پستانوں سے اس کے

سینے کا مساج کریں، اس کو بھینچیں اس کے گلے لگیں چمٹ جائیں اس کی کمر پر ہاتھ پھیریں خصوصاً اس کے سرین پر، وہاں چٹکی لیں اس کی کمر پر اپنے پستان سے مساج کریں۔ اس کے پورے جسم پر بوسوں کی بارش کر دیں خصوصاً سینے، پیٹ، ناف کے نیچے اور رانوں پر اپنے پستان اس کے منہ کے قریب کر دیں تا کہ وہ ان کو چومے، چاٹے اور چوسے وغیرہ پھر آپ اپنے ہاتھ کو اس کی ریڑھ کی ہڈی کے نچلے 7"/9" والے حصہ کی طرف لے جائیں۔ اس حصہ کا مساج کریں اس کو انگلیوں سے دبائیں ملیں اور رگڑیں وغیرہ میاں اپنی مرضی سے آپ سے پیار و محبت اور فور پلے کرے یہ مشق روزانہ پورا ہفتہ کرنی ہے اس میں آپ نے اس کے ذکر اور خصیوں کو نہیں چھیڑنا عموماً ایک ہفتہ میں تناؤ آنا شروع ہو جاتا ہے مگر مباشرت نہیں کرنی۔

دوسرے ہفتے اوپر والی مشق کے ساتھ اب اس کے زیادہ حساس حصوں پر مثلاً ذکر اور خصیوں کو مشتعل کریں ذکر کو ہاتھ میں پکڑیں، اس کی ٹوپی کو چھیڑیں، جڑ کو مشتعل کریں ذکر کو ایک ہاتھ میں پکڑ کر بھینچیں، دوسرے ہاتھ سے خصیوں کو چھیڑیں، سہلائیں، اوپر کو اٹھائیں خصیوں وار مقعد کے درمیان والی جگہ کو چھیڑیں، کھرچیں، سہلائیں اور دبائیں وغیرہ۔ یہ مشق بھی ہر روز پرسکون جگہ، پرسکون ماحول میں کرنی ہے دو ہفتے کے فور پلے سے مرد کو لازماً تناؤ آجاتا ہے یہ مشق روزانہ 20 تا 30 منٹ کی ہو۔ تیسرے ہفتے بھی مشق کریں جب تسلی بخش تناؤ ہو جائے تو پھر میاں نیچے لیٹے آپ اس کے ذکر کو مشتعل کریں جب بھرپور تناؤ ہو جائے تو پھر میاں نیچے بیٹھ کر اس کے ذکر کو فرج میں داخل کریں، ساتھ ساتھ ذکر کی جڑ اور خصیوں کو بھی مشتعل کرتی رہیں اگر وہ جلد انزال ہو جائے یا تناؤ کم ہو جائے تو ناراضگی کا اظہار نہ کریں بلکہ کہیں کہ آپ کو بہت مزا آیا۔

2۔ روزانہ مشق کے لیے ایسا وقت طے کریں جب دونوں بہت پرسکون ہوں سب سے پہلے دونوں ایک دوسرے سے پیار ومحبت اور بوس و کنار کریں پیچھے بتائے گئے طریقے کے مطابق فور پلے کیا جائے اس دوران اعضائے مخصوصہ کونہیں چھونا۔ تیسرے دن فور پلے کے دوران خاوند بیوی کے حساس حصوں، پستانوں اور اعضائے مخصوصہ کوبھی مشتعل کرے اس سلسلے میں بیوی خاوند کا ہاتھ پکڑ کر اس کی رہنمائی کرے کہ وہ کس انداز سے بیوی کے حساس حصوں کو خصوصاً ظر کو مشتعل کرے دو دن یہی مشق کی جائے۔ پانچویں دن ابتدائی فور پلے کے بعد میاں بیوی کے اعضائے مخصوصہ اور پستانوں کو مشتعل کرے اور پھر بیوی میاں کو مشتعل کرے اس کے لیے خاوند پشت کے بل بستر پر لیٹ جائے، گھٹنے کھڑے ہوں اور پاؤں بستر پر ہوں بیوی خاوند کی ٹانگوں کے درمیان اس طرح بیٹھے کہ اس کی ٹانگیں لمبی ہوں جو خاوند کے دھڑ کے دونوں طرف ہوں اور میاں کے پاؤں بیوی کے دونوں طرف کولہوں کے برابر ہوں۔ سہارے کے لیے بیوی پیچھے بستر یا دیوار کے ساتھ ٹیک لگا لے پھر بیوی میاں کے اعضائے مخصوصہ کو مشتعل کرے، ذکر اور خصیوں وغیرہ کو اس سلسلے میں بتائے کہ اس کے کون سے حصے زیادہ حساس ہیں یہ بھی بتائے کہ ذکر کو کتنا بھینچ کر پکڑے، کتنی سختی اور کس رفتار سے رگڑیں۔ اس دوران مرد اپنی ساری توجہ اپنے جنسی احساسات اور لطف پر مرکوز کرے جب تناؤ ہو جائے تو ایک دوسرے کے بازوؤں میں لیٹ جائیں تناؤ ختم ہونے پر بیوی پھر یہی مشق کرے جب تناؤ ہونے لگے اور بھرپور تناؤ ہو تو اگلا قدم مباشرت کا ہے۔ اس کے لیے خاوند پشت کے بل لیٹ جائے اس کی ٹانگیں سیدھی ہوں بیوی اپنی ٹانگوں پر وزن ڈال کر اس کے اوپر بیٹھے پہلے ذکر کو مشتعل کرنے والی مشق

کرے جب میاں کو بھرپور تناؤ ہو جائے تو تھوڑا سا آگے کو جھک کر ذکر کو اپنے ہاتھ کی مدد سے اپنی فرج میں داخل کرے۔ پھر آہستہ آہستہ اوپر نیچے حرکت کرے مگر بیوی نے آرگیزم حاصل کرنے کی کوشش نہیں کرنی اگر تناؤ ختم ہو جائے تو بیوی علیحدہ ہو کر پھر پہلے کی طرح ذکر کو مشتعل کرے، بھرپور تناؤ ہونے پر پھر میاں کے اوپر بیٹھ کر دخول کرے اور اوپر نیچے حرکت کرے۔ بیوی کے چند جھٹکوں کے بعد پھر خاوند نیچے سے جھٹکے لگائے جب اس پوزیشن میں میاں کا اعتماد بحال ہو جائے تو پھر چند ہفتوں کے بعد مرد اپنی مرضی کی پوزیشن اختیار کر سکتا ہے شروع میں پہلے بیوی ذکر کو مشتعل کرے چند ہفتوں کے بعد پھر اس کی ضرورت نہ رہے گی۔

☆ یہ مشق روزانہ 30 منٹ کے لیے ہو۔

☆ مرد نے خود تناؤ پیدا کرنے کی کوشش نہیں کرنی۔

☆ مشق کے دوران مرد اپنی ساری توجہ جنسی احساسات اور لطف پر مرکوز کرے۔

☆ پہلے یہ مشق خشک اور پھر چکنے ہاتھ سے کی جائے۔

☆ خاوند اپنے جنسی مغالطے دور کرے اس کے لیے ہماری کتاب ’’سیکس ایجوکیشن ۔۔۔ سب کے لیے‘‘ کا مطالعہ کریں۔

☆ شروع میں خاوند نے خودلذتی اور مباشرت نہیں کرنی۔

☆ خاوند سے یہ نہ کہا جائے کہ آج اس نے مباشرت کرنی ہے بس مباشرت کر لی جائے۔

☆ اگر آپ کی مدد سے میاں اس مسئلے پر قابو نہ پا سکے تو بھی مایوس ہونے کی ضرورت نہیں بلکہ کسی ایسے ماہر نفسیات سے علاج کرائیں جو اس علاج میں ماہر ہے ایسی صورت میں مسئلے کی وجہ عموماً نفسیاتی ہوتی ہے۔

عدم انزال

(Retarted Ejaculation)

مریض A کو عجیب مسئلہ تھا وہ بیوی کے ساتھ مباشرت کے دوران اس کی فرج میں منزل نہ ہوتا جب اس کا نفسیاتی تجزیہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ اس کی بیوی اس کے ساتھ وفادار نہ تھی اس کے کسی دوسرے مرد کے ساتھ جنسی تعلقات تھے میاں کو اس چیز کا علم نہ تھا ایک دن میاں گھر آیا تو اس نے اپنی بیوی کو کسی غیر مرد سے مباشرت کرتے پایا ۔ جب خاوند گھر میں داخل ہوا اسی وقت اس کی بیوی کا عاشق منزل ہوا اس صدمے کی وجہ سے اس کے بعد وہ کبھی بیوی کے ساتھ مباشرت میں منزل نہ ہوا۔

عدم انزال کا مسئلہ اگرچہ بہت کم ہے مگر کچھ لوگ اس کا شکار ہیں اس میں مرد بیوی کی فرج ک اندر منزل نہیں ہوتا ان میں سے بہت سے لوگ دوسرے فرد کی مشت زنی سے انزال حاصل کر لیتے ہیں کچھ دوسرے اورل سیکس سے میرے ایک مریض کو احتلام ہوتا تھا یعنی سوتے میں اس کا انزال ہو جاتا مگر مباشرت میں وہ منزل نہ ہوتا۔

اس مسئلے کی کئی وجوہات ہیں اس کی اکثر وجوہات نفسیاتی ہوتی ہیں مثلاً سیکس کو برا سمجھنا، بیوی کے حاملہ

ہونے کا شعوری یا لاشعوری خوف بیوی میں کم دلچسپی رکھنا یا اس سے نفرت کرنا وغیرہ۔

نوجوان B کی شادی ہوئی مگر وہ کئی سال تک مباشرت کے دوران منزل نہ ہوا نفسیاتی تجزیے سے معلوم ہوا کہ نوجوانی میں ایک دن وہ چھپ کر خود لذتی کر رہا تھا کہ والدین نے اسے یہ کام کرتے ہوئے دیکھ لیا چوں کہ وہ اس کام کو بہت ہی برا اور صحت کے لیے نقصان دہ سمجھتے تھے لہذا انہوں نے اس کو خوب مارا تا کہ وہ آئندہ ایسی حرکت نہ کرے اس کے بعد سے اسے یہ مسئلہ پیدا ہو گیا۔

اس مسئلے کے حل میں بھی بیوی کا کردار بہت اہم ہے بیوی کی مدد سے اسے آسانی سے حل کیا جا سکتا ہے اس مسئلے کے حل کے لیے مندرجہ ذیل مشق کی جائے مشق روزانہ کی جائے اس کے لیے کم از کم آدھ گھنٹہ مختص کیا جائے مشق اس وقت کی جائے جب دونوں خصوصاً میاں بہت پرسکون ہوں۔

پہلے دو دن صرف فور پلے کیا جائے تیسرے دن بیوی خاوند کے پسندیدہ طریقے سے اپنے چکنے ہاتھ سے اس کے ذکر کو مشتعل کرے اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ مرد کسی بھی طریقے سے ایک بار انزال حاصل کر لے، دوبارہ انزال حاصل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ جلدی نہ کی جائے بعض اوقات اس مشق کے ذریعے انزال حاصل کرنے میں کئی دن لگ جاتے ہیں جب مرد ایک بار عورت کے قریب انزال حاصل کر لے تو وہ میاں کی تعریف کرے جب یہ طریقہ کامیاب ہو اور خاوند کئی بار اس طریقے کی مدد سے منزل ہو چکا ہو تو اگلا قدم مباشرت کا ہو گا۔

بیوی خاوند کے ذکر کو بھرپور انداز سے مشتعل کرے جب وہ انزال کے بالکل قریب پہنچ جائے تو وہ بیوی

کو اشارہ کرے یا بتائے اور خود پشت کے بل لیٹ جائے ، ٹانگیں سیدھی ، بیوی ملکہ کی طرح دونوں ٹانگیں اس کے دونوں طرف کر کے اس کے اوپر بیٹھ جائے اور تھوڑا سا آگے کو جھک کر ذکر کو فرج میں داخل کرے اور پھر اوپر نیچے سٹروک لگائے اور ساتھ ساتھ اس کے ذکر اور خصیوں کو بھی اپنے ہاتھ سے مشتعل کرے ، حتیٰ کہ وہ انزال حاصل کر لے اور اگر خاوند کافی دیر کے بعد بھی منزل نہ ہو تو بیوی نیچے اترے اور پھر ہاتھ سے ذکر کو مشتعل کرے اور انزال کے قریب خاوند کے اوپر بیٹھ کر پھر ذکر کو فرج میں داخل کرنے کے بعد اوپر نیچے سٹروک لگائے ، ساتھ ہی اس کے خصیوں اور ذکر کو بھی ہاتھ سے مشتعل کرتی رہے۔ حتیٰ کہ خاوند فرج کے اندر منزل ہو جائے ، چاہے ایک دو قطرے ہی کیوں نہ ہوں ان چند قطروں کو بھی کامیابی سمجھا جائے گا بیوی خاوند کی مردانہ قوت کی تعریف کرے اس طرح جب مرد ایک دو بار انزال حاصل کر لے تو اب مباشرت کو لمبا کرنے کی کوش کی جائے تا کہ بیوی بھی آرگیزم حاصل کر لے اس صورت میں بیوی خاوند کو معمولی مشتعل کرے گی اور دخول انزال سے کافی دیر پہلے ہو گا بہتر ہے کہ بیوی پہلے آرگیزم حاصل کر لے اور مرد بعد میں منزل ہو۔

Chapter - 9

خوشگوار گھریلو زندگی

دنیا میں کوئی بھی ایسا مثالی گھر موجود نہیں جس میں کوئی اونچ نیچ اور تو تکار نہ ہو، بلکہ وہاں دائمی سکون ہو جس گھر میں کوئی مسئلہ نہیں ہو تو تکار نہیں وہاں کوئی فرد کچھ چھپا رہا ہے تاہم خوشگوار گھریلو زندگی خودبخود معرض وجود نہیں آجاتی اس کے لیے باقاعدہ شعوری کوشش اور پلاننگ کرنی ہوگی۔ خودبخود تو خرابی بھی نہیں ہوتی، اس کے لیے بھی کچھ کرنا پڑتا ہے گھریلو زندگی کی خوشگواری کا تعلق دونوں میاں بیوی کے ساتھ ہے ایک فرد کی کوشش سے کچھ زیادہ تبدیلی نہیں آتی۔ کیوں کہ یہ کتاب خواتین کے حوالے سے لکھی گئی ہے لہدا اس میں ان باتوں کا ذکر کیا گیا ہے جن پر عمل کر کے بیوی گھریلو زندگی کو خوشگوار بنانے کے لیے اپنا اہم کردار ادا کر سکتی ہے خوشگوار گھریلو زندگی کی چند اصول ہیں اگر ان پر عمل کیا جائے تو گھر جنت کا نمونہ بن سکتا ہے ان میں سے چند ررج ذیل ہیں۔

1۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ مرد سیکس اور عورت رومانس اور محبت کی بھوکی ہوتی ہے مرد عورت کو اس وقت زیادہ محبت دیتا ہے جب اسے سیکس ملتی ہے لہذا زیادہ سے زیادہ محبت حاصل کرنے کے لیے میاں کو زیادہ سے زیادہ سیکس دی کبھی انکار نہ کریں۔ جنسی انکار مرد کی خودداری کے لیے بہت بڑی چوٹ اور صدمہ ہے جب مرد کو جنسی طور پر مسترد کر دیا جاتا ہے تو وہ سمجھتا ہے کہ اسے شخصی طور پر مسترد کر دیا گیا جب خاوند کو بار بار مسترد کر دیا جاتا ہے تو اس

کے جنسی جذبات سرد پڑ جاتے ہیں آپ خاوند کو یہ تاثر دیں کہ آپ کو اس کے ساتھ سیکس بہت پسند ہے یہ تاثر کبھی نہ دیں کہ آپ کے لیے سیکس نفرت انگیز اور مکروہ ہے۔

ہمارے ہاں عموماً بیوی خاوند کو سیکس اس طرح دیتی ہے جیسے بہت بڑا احسان کر رہی ہے اور خود اسے سیکس کی ضرورت نہیں بار بار کی ریسرچ سے ثابت ہو چکا ہے کہ عورت کو بھی مرد کی طرح سیکس کی ضرورت ہے فرق صرف یہ ہے کہ مرد سیکس کے لیے فوراً تیار ہو جاتا ہے جب کہ عورت کو کم از کم آدھ گھنٹہ چاہیے۔ مختلف تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ شادی کے مسائل میں سب سے بڑی وجہ سیکس ہے یعنی جب مرد کو حسب ضرورت سیکس نہیں ملتی تو اس کے دل میں بیوی کے لیے محبت کے جذبات ختم ہو جاتے ہیں اور گھر میں لڑائی جھگڑے شروع ہو جاتے ہیں۔ سیکس سے مراد ہمیشہ مباشرت نہیں ہے بلکہ جنسی تسکین کے لیے متبادل طریقے بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں جنسی ماہرین کا خیال ہے کہ اگر آپ خاوند کو زیادہ سیکس دیں گی تو وہ آپ کو زیادہ محبت دے گا۔ مردوں میں شادی کے بعد ناجائز تعلقات کی بڑی وجہ گھر میں جنسی ناآسودگی ہے بعض اوقات جوڑے کو تعلقات کی خرابی کا مسئلہ ہوتا ہے اس صورت میں مسئلے پر توجہ مرکوز کرنے کی بجائے سیکس پر زیادہ توجہ دی جائے تو بھرپور جنسی لطف کی وجہ سے مسئلے کو حل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

2۔ اسلام میں خاوند کو گھر کا سربراہ مقرر کیا گیا ہے جو خاوند کی حفاظت اور کفالت کا ذمہ دار ہے وہ اپنے خاوند کو ہر سہولت فراہم کرنے کے لیے بھرپور کوشش کرتا ہے اس کے لیے دن رات ایک کر دیتا ہے لہذا خاندان کے ہر فرد کی ذمہ داری ہے کہ وہ اسے سربراہ جیسا احترام دے۔

لٰہذا بیوی کے ذہن میں یہ بات ہمیشہ رہنی چاہیے کہ اس کا خاوند خاندان کا سربراہ ہے اور بیوی کا رویہ اس کے ساتھ ایسا ہو جیسا کہ سربراہ کے ساتھ ہوتا ہے خاوند کے والدین کو ساس سسر کی بجائے سربراہ کے والدین سمجھیں اور ان کے ساتھ وہی سلوک کریں جو سربراہ کے والدین کے ساتھ ہونا چاہیے یعنی عزت و احترام کا رویہ۔ اگر بیوی صرف اسی ایک چیز کو مدنظر رکھے تو گھر لڑائی جھگڑے سے محفوظ رہے گا جدید ماہرین بھی یہ کہتے ہیں کہ بیوی اپنے خاوند سے بادشاہ جیسا سلوک کرے تو وہ بھی اسے ملکہ جیسا احترام اور درجہ دے گا۔

4۔ مرد اور عورتوں کو مردوں سے توقع ہوتی ہے کہ وہ انہی کے انداز میں سوچیں وہ ان کے جذبات کو اسی انداز میں سوچیں جیسے وہ محسوس کرتی ہیں عورتیں مردوں کو بدلنے کی کوششیں کرتی ہیں جب کہ خوشگوار زندگی کے لیے ایک دوسرے کو بدلنے کی بجائے ایک دوسرے کو سمجھنا ضروری ہے دونوں کو ایک جیسا پیدا نہیں کیا گیا البتہ ایک دوسرے کے لیے پیدا کیا گیا ہے۔

مرد اور عورت میں سب سے بڑا فرق یہ ہے کہ دونوں اپنے دن بھر کی تھکن مختلف انداز سے دور کرتے ہیں مرد جب تھک کر چور ہوتا ہے تو اس وقت وہ ہر قسم کی پریشانی سے دوری اختیار کر لیتا ہے۔ دن بھر کے مسائل اور کاموں کو ذہن سے نکالنے کے لیے وہ کسی اخبار یا میگزین کے مطالعہ کا سہارا لیتا ہے اپنے ذہن کو دوسری طرف لے جاتا ہے، خاموش رہتا ہے چنانچہ اس دوران بیوی کو اسے ڈسٹرب نہیں کرنا چاہیے اس کی خاموشی کو نہیں توڑنا چاہیے۔

مرد جب پریشان ہوتا ہے یا کسی الجھن کا شکار ہوتا ہے اس وقت وہ اپنے مسائل کا ذکر کسی سے نہیں کرتا ، اپنی پریشانی کسی پر ظاہر نہیں کرتا اور اپنے آپ کو اپنی ذات کے خول میں قید کر لیتا ہے اور خاموشی اختیار کر لیتا ہے ۔ وہ خاموشی سے اپنے مسئلے کا حل تلاش کرتا ہے وہ اپنی خاموشی میں بیوی بلکہ کسی بھی فرد کی دخل اندازی پسند نہیں کرتا دراصل مرد اپنے مسائل کو خود حل کرنا چاہتا ہے اکیلے اس کا مقابلہ کرنا چاہتا ہے ۔ جب اسے مسئلے کا حل مل جاتا ہے تو وہ پرسکون ہو جاتا ہے اور وہ اپنے خول سے باہر آ جاتا ہے اگر وہ اپنے مسئلے کا حل ڈھونڈنے میں ناکام رہے تب وہ اپنے خول میں بند رہتا ہے اپنے مسئلے کو بھولنے کے لیے اخبار پڑھتا ہے ٹی وی دیکھتا ہے کھیلوں میں دلچسپی لیتا ہے ، اس دوران میں وہ اپنی بیوی پر توجہ نہیں دے پاتا ۔ عورت کی خواہش ہوتی ہے کہ خاوند اپنے مسائل پر اس کے ساتھ کھل کر بات کرے کیوں کہ عورت اپنے مسائل پر کھل کر گفتگو کر کے پرسکون ہو جاتی ہے جب کہ مرد اپنے مسئلے کا حل تلاش کر کے سکون حاصل کرتا ہے ۔ چنانچہ اس دوران عورت کو پرسکون رہنا چاہیے وہ مرد پر بے جا تنقید نہ کرے اسے مشورہ دینے کی کوشش نہ کرے مرد کو یہ بات سخت ناپسند ہے کہ اس عقل دی جائے لہذا اپنے طور پر خاوند کو زیادہ سمجھانے اور عقل دینے کی کوشش نہ کریں ۔ عموماً عورت جب مرد کو غیر ضروری تجاویز، مشورے یا مدد دیتی ہے تو وہ اپنے آپ کو میاں سے دور کر لیتی ہے مرد کو غیر ضروری مشورے اور ہمدردی سے چڑ ہے چنانچہ اس خاموشی کے دوراں اسے مشورے نہ دیں، آپ کو توجہ نہ دینے پر طنز نہ کریں ۔ اس کے جذبات کے متعلق زیادہ سوالات نہ کریں اس کے بارے میں پریشانی یا افسوس کا اظہار نہ کریں اس وقت اسے صرف خاموشی، محبت، حوصلہ افزائی اور بھروسے

کی ضرورت ہے اس کے مسئلے کو حل کرنے کی صلاحیت پر بھروسے کی ضرورت ہے عورت صرف اس وقت بولے جب مرد خود اس سے مدد مانگے۔

4۔ عورت اپنے مسائل کا تفصیلی ذکر کر کے سکون حاصل کرتی ہے لیکن جب عورت اپنے مسائل کا ذکر کرتی ہے تو مرد عموماً اپنے آپ کو ان مسائل کا ذمہ دار سمجھتا ہے، نتیجتاً وہ مسائل سننا نہیں چاہتا جس سے عورت ڈسٹرب ہو جاتی ہے چنانچہ عورت مرد کو یقین دلائے کہ اس کے ان مسائل کا وہ ذمہ دار نہیں اور نہ ہی اس کا مقصد تنقید کرنا ہے البتہ جب وہ اس کی مشکلات کو سن لے گا تو وہ پر سکون ہو جائے گی۔ یہ جن کر مرد آسانی سے گفتگو سننے کے لیے تیار ہو جاتا ہے مرد کی فطرت ہے کہ وہ زیادہ باتیں نہیں کرتا اگر وہ باتیں کرے تو ضروری ہے کہ بیوی اس کی باتوں کو ٹوکے بغیر سنے، اس کی ہاں میں ہاں ملائے، فوراً اختلاف ظاہر نہ کرے بلکہ اس کے بولنے کی حوصلہ افزائی کرے تو وہ بیوی کو بہت پسند کرے گا اس کی طرف کھنچا آئے گا۔

5۔ مرد فطری طور پر داد چاہتا ہے جب عورت اس بات کا اظہار کرتی ہے کہ مرد کی کوششوں سے اسے فائدہ پہنچا ہے اس وقت مرد کو لگتا ہے کہ اسے داد دی گئی ہے تو وہ بیوی کے اور قریب آ جاتا ہے جب ایک عورت مرد کے شوق اور اس کی ترجیحات کو پسند کرتی ہے اس وقت وہ اسے اپنی مدح سرائی محسوس کرتا ہے۔ خاص طور پر جب وہ اس کی خوبیوں پر حیرانی کا مظاہرہ کرتی ہے مرد کی ان خوبیوں میں بہت سی خوبیاں شامل ہو سکتی ہیں مثلاً مذاق کی حس، قوت ارادی، محنت، ہمت، محبت، ہمدردی، ایمان داری، رومانیت، نیکی اور مزاج آشنائی وغیرہ۔ جب ایک مرد کو سراہا جاتا

ہے اس وقت اس میں بیوی کو ہر کسی پر ترجیح دینے کی عادت پڑ جاتی ہے عورت کو تحفظ اور مرد کو حوصلہ افزائی کی ضرورت ہوتی ہے بیوی کو میاں کی خوبیوں کو بڑھا چڑھا کر بیان کرنا چاہیے۔

6۔ خاوند کو اپنے قریب کرنے کا آسان طریقہ ہے کہ وہ جیسا بھی ہے اسے ویسا ہی قبول کرلیا جائے اسے تبدیل کرنے کی کوشش نہ کریں جب آپ قبول کرلیں گی تو پھر وہ خود ہی اپنے آپ کو تبدیل کرنے کی کوشش کرے گا۔

7۔ غصہ میں انسان کی خوبیوں کو گھن لگ جاتا ہے لہذا غصے کی حالت میں گفتگو کرنا مناسب نہیں بات کریں گی تو تلخی میں اضافہ ہوگا اس کا بہترین حل یہ ہے کہ آپ میاں کو ایک خط لکھیں اور اپنے جذبات کا اظہار کریں ویسے بھی خط میں آپ اپنے جذبات کا بہتر اظہار کرسکیں گی اس خط سے آپ پرسکون ہو جائیں گی اور خاوند بھی آپ کے جذبات سے آگاہ ہو جائے گا اور تلخی میں بھی اضافہ نہ ہوگا۔

8۔ فطری طور پر مرد کو بیوی کی ناراضگی اور اس کے حکم چلانے سے سخت نفرت ہے اس صورت میں اس کے دل میں عورت کی محبت کم ہو جاتی ہے اور وہ اس سے دور ہو جاتا ہے لہذا اس سے بچا جائے۔

9۔ عورت کو گھما پھرا کر بات کرنے کی عادت ہے جس کی وجہ سے مرد اکثر اوقات بیوی کی اصل بات سمجھنے سے قاصر رہتا ہے جس سے تلخی پیدا ہوتی ہے لہذا آپ دوٹوک بات کریں مرد کو دوٹوک بات پسند ہے مثلاً ''بچوں کو سکول سے لانا ہے اور میں لا نہیں سکتی'' کی بجائے کہیں کہ ''کیا آپ بچوں کو سکول سے لے آئیں گے؟'' یا ''سودا سلف

گاڑی میں پڑا ہے، کہنے کی بجائے کہیں'' کیا آپ گاڑی سے سودا سلف اٹھا لائیں گے؟ اسی طرح ''میرے پاس رات کا کھانا پکانے کا وقت نہیں کی بجائے کہیں کیا آپ ہمیں کھانا کھلانے لے جاسکتے ہیں؟ وغیرہ۔

10۔ اگر آپ مرد سے مدد طلب کرتی ہیں مگر وہ انکار کر دیتا ہے (ممکن ہے کہ اس کی کوئی معقول وجہ ہو) مگر آپ اس انکار کے باوجود اسے خوش دلی سے قبول کر لیتی ہیں تو وہ آپ کی محبت کو یاد رکھتا ہے اور اگلی مرتبہ آپ کے ساتھ محبت سے پیش آئے گا۔ اس کے بعد جیسے ہی آپ اس سے مزید مانگیں گی تو دل کھول کر آپ کی ضرورت کو پورا کرے گا اس کا رویہ لچک دار ہو جائے گا، اس طرح ایک صحت مند رشتے کی بنیاد پڑے گی۔ اگر آپ انکار پر غصے اور تلخی کا اظہار کریں گی تو وہ آیندہ بھی انکار کر دے گا مانگنے کا سوال سادہ مختصر اور آسان ہو اگر مرد کو تفصیل جاننے کی ضرورت ہو گی تب وہ خود ہی آپ سے سوالات کر لے گا۔

مرد سے مدد حاصل کرنے کا ایک موثر طریقہ یہ ہے کہ آپ اس سے مدد مانگیں اور پھر خاموشی سے انتظار کریں، کسی قسم کی تنقید نہ کریں خاموشی ایک طاقت ہے اگر آپ خاموشی ختم کر دیں گی تو آپ کی طاقت بھی ختم ہو جائے گی لہذا امداد مانگنے کے بعد خاموش رہیں، مرد کو سوچنے کا موقع دیں انتظار کریں تاہم سوال کرتے وقت ''ناں'' سننے کا حوصلہ بھی پیدا کریں۔ ''ناں'' پر پرسکون رہیں اس صورت میں اگلی بار میاں کے لیے ''ناں'' کہنا مشکل ہو جائے گا اور جب وہ مدد کا سوال پورا کر دے تو تحسین کریں تو وہ دوبارہ بھی کرے گا۔

11۔ مرد کو بنیادی طور پر بھروسے، قبولیت، قدر شناسی تعریف، پسندیدگی تائید، حوصلہ افزائی کی ضرورت ہے

جب کہ عورت کو پرواہ توجہ، مزاج آشنائی، عزت واحترام، جان نثاری، قربانی، توثیق اور یقین دہانی کی ضرورت ہے۔

12۔ ہر مرد کی دل کی گہرائیوں میں یہ خواہش کہیں نہ کہیں چھپی ہوتی ہے کہ عورت کی زندگی میں اس کی حیثیت ایک ہیرو کی ہو لہٰذا اسے اپنا Fan بنانے کے لیے اسے یہ حیثیت دیں۔

13۔ عورتوں میں عموماً یہ بات پائی جاتی ہے کہ وہ مرد کی وہ باتیں یاد رکھیں گی جو اس نے بیوی کے لیے نہیں کیں وہ اس کا اظہار کرتی ہیں جس سے تلخی پیدا ہوتی ہے اور ان باتوں کو یاد نہیں رکھتی جو خاوند نے اس کے لیے کی ہوتی ہیں۔ لہٰذا اس کا دل جیتنے کے لیے میاں کی ان باتوں کو یاد رکھیں جو اس نے آپ کے لیے کی ہیں ان کا کھلے عام اعتراف کریں تو آپ کو دوسری چیزیں بھی مل جائیں گی۔

14۔ اپنے ساتھی پر چھا جانے کی کوشش نہ کریں یہ چیز مرد کو بے حد ناپسند ہے ویسے میں اگر آپ اسے اپنا غلام بنالیں تو بھی آپ غلام کی بیوی کہلائیں گی۔

15۔ اپنی زندگی میں آپ سب سے زیادہ حیثیت اور اہمیت اپنے خاوند کو دیں میکے اور سسرال سے بھی زیادہ، حتیٰ کہ بچے بھی دوسرے نمبر پر آئیں میاں کے خلاف کوئی بات نہ سنیں خصوصاً منفی اور تکلیف دہ بات، بلکہ لوگوں کے سامنے میاں کو (مدافعت) کریں اس کی صفائی پیش کریں۔

16۔ میاں کے خلاف خود بھی کوئی بات نہ کریں، خصوصاً لوگوں کے سامنے، خاوند کے ساتھ آپ کا رویہ بہت ہی شائستہ ہو، عیب جوئی نہ کریں اس پر تنقید نہ کریں اس کی توہین نہ کریں شائستگی اور خوش خلقی کا رویہ اپنائیں اللہ کے نبی ﷺ نے اس انسان کو بہترین قرار دیا ہے جس کا خلق اچھا ہے۔

ترش روئی، تلخ کلامی، ہنگامہ آرائی، جھگڑالوپن محبت کو بھسم کرنے والی شیطانی چالیں ہیں ایک بات ذہن میں رکھیں لوگ ہمیشہ اس فرد کو سمجھتے ہیں جو غیر شائستہ، ترش اور تلخ کلام، جھگڑالو، عیب جو، بداخلاق اور نکتہ چینی کرنے والا ہو اور ان کو اس شخص کے ساتھ ہمدردی ہوتی ہے جس کے ساتھ خراب رویہ اختیار کیا گیا ہو۔

17۔ بیوی کو ہمیشہ شوہر کی پسند اور ناپسند کا خیال رکھنا چاہیے خصوصاً کھانے میں اسے کیا پسند ہے اور کیا ناپسند اس کی پسند کے مطابق اپنے آپ کو پرکشش بنائیں صبح کام پر جاتے وقت میاں کو دروازے تک چھوڑنے آئیں۔ جونہی میاں شام کو گھر آئے تو سارے کام چھوڑ کر دروازے پر آئیں مسکراہٹ سے اس کا استقبال کریں اس کے ہاتھ میں کوئی چیز ہو تو پکڑ لیں۔ بہتر ہے کہ آپ اس وقت اچھے لباس میں ہوں یعنی پرکشش اور ہر بو سے پاک ہوں اسے کچھ دیر تنہائی میں آرام کرنے دیں میاں آپ کو دل سے چاہے گا اور آپ کی قدر کرے گا۔

18۔ ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ خوشگوار شادی میں میاں بیوی ایک دوسرے کے بارے میں زیادہ معلومات رکھتے ہیں آپ بھی میاں کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کریں۔ اسے کیا پسند ہے اور کیا ناپسند اس کے دوست کون ہیں اور کن لوگوں کو وہ ناپسند کرتا ہے اس کس طرح کی کتب پسند ہیں کون سے کھیل اچھے لگتے ہیں اس کا مشغلہ کیا ہے وغیرہ۔

19۔ خاوند کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس کی کون سی چیز آپ کو سب سے زیادہ پریشان کرتی ہے الزام نہ دیں تنقید نہ کریں بلکہ پیار اور اچھے انداز سے بتائیں اس طرح بیوی کو بھی معلوم ہونا چاہیے کہ اس کی کون سی چیز خاوند کو پریشان کرتی ہے۔

اگر خاوند کسی وجہ سے پریشان ہے تو اس سے پوچھیں کیا وہ آپ کی وجہ سے پریشان ہے، پھر اس کا تدارک کریں اکثر اوقات ہمیں علم نہیں ہوتا کہ ہماری کون سی چیز دوسروں کو پریشان کرتی ہے۔ اگر علم ہو جائے تو پھر ہم اس سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں اگر وہ آپ کی وجہ سے پریشان نہیں تو آپ پرسکون ہو جائیں گی اور گھر کا ماحول بہتر ہوگا اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ دونوں میاں بیوی ایک ایک لسٹ بنائیں جن میں ان چیزوں کا ذکر ہو جو ایک کو دوسری کی پسند نہیں۔ نہایت پرسکون ہو کر ان کا مطالعہ کریں اگرچہ یہ ایک مشکل کام ہے پھر ان لسٹوں کو گھر کے پچھواڑے یا صحن میں دفن کر دیں اب ان اچھی چیزوں کی فہرست بنائیں جو آپ ایک دوسرے میں تلاش کر سکتے ہیں چاہے وہ کتنی ہی معمولی کیوں نہ ہوں۔ دو لسٹیں بنائیں ہر ایک میں ایسی چیزیں شامل کریں جو آپ کو دوسرے کی پسند ہیں ان کو فریم کر کے بیڈروم میں لٹکائیں اور روزانہ ایک بار پڑھیں۔

20۔ مرد فطری طور پر تحسین، قدر شناسی اور قدر دانی چاہتا ہے جب کہ عورت توجہ اور محبت چاہتی ہے چنانچہ میاں کی تحسین کے لیے متواقع تلاش کریں وہ گھر کے لیے کوئی چیز لائے تو اس کی تحسین کریں میاں کو بتائیں کہ اس کی وجہ سے آپ کو کتنی سہولتیں میسر ہیں۔ اس کی وجہ سے آپ کتنے لوگوں سے بہتر ہیں گا ہے گا ہے اس کی کوششوں کے لیے اس کی حوصلہ افزائی اور تحسین کریں جو وہ خاندان کی بہتری کے لیے کر رہا ہے۔ باہر کھانا کھلایا تو اس کے لیے اسے سراہیں جب آپ سراہنے کی بجائے ہر وقت مسائل کا ذکر کریں گی تو خاوند محسوس کرتا ہے کے گویا آپ کہہ رہی ہیں کہ وہ آپ کے لیے کچھ نہیں کر رہ۔ پھر وہ بجھ جاتا ہے جب عورت چھوٹی چھوٹی باتوں کے لیے خاوند کو بتاتی ہے کہ وہ

ایک عظیم انسان ہے تو پھر وہ چھوٹی چھوٹی چیزیں کرنا جاری رکھتا ہے۔ اور وہ مزید اچھا خاوند بننے کی کوشش کرتا ہے مگر بیوی کی مدد کے بغیر (تحسین کے بغیر) وہ لاشعوری طور پر چھوٹی چھوٹی چیزیں کرنا چھوڑ دے گا پھر وہ ساری توجہ پیسہ کمانے اور اچھا کفیل بننے کی طرف مبذول کر دے گا لہذا جب وہ آپ کے لیے چھوٹی چھوٹی چیزیں کرے تو آپ اس کی تحسین کریں اسے سراہیں۔ جب اس کی خدمات کو سراہا نہیں جاتا تو اس میں زیادہ دینے کا جذبہ ختم ہو جاتا ہے اگر آپ کو زیادہ لینے کی تمنا ہے تو آپ خاوند کی خدمات کو زیادہ سراہیں زیادہ حوصلہ افزائی کریں اور زیادہ محبت اور توجہ حاصل کریں۔

22۔ مرد کو اس بات سے نفرت ہے کہ وہ غلطی پر ہے مرد کے لیے sorry کہنا بہت مشکل ہے، غلطی کا اعتراف کرنا مشکل ہے لہذا آپ ایسی گفتگو نہ کریں جس سے مرد کو احساس ہو کہ وہ غلطی پر ہے اسے غلط ثابت کرنے کی کوشش نہ کریں۔ یہ بھی نہ کہیں کہ کوئی غلط کام کرنے کی وجہ سے وہ ایک برا انسان ہے بلکہ اس طرح کہیں کہ جب وہ فلاں کام کرتا ہے تو آپ اداس اور خوف زدہ ہو جاتی ہیں آپ کو دکھ اور تکلیف پہنچتی ہے پھر وہ دکھ دینے والا کام کرنا چھوڑ دے گا۔

22۔ 1500 شادی شدہ جوڑوں کی ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ مردوں کو عورتوں سے سب سے بڑی شکایت یہ ہے کہ وہ بولتی بہت زیادہ ہیں اور سنتی نہیں ایک اور ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ مرد اور عورت مزاج کے لحاظ سے بالکل مختلف ہیں۔ عورت فطری طور پر بول کر اپنے جذبات کا اظہار کرنا چاہتی ہے جب کہ مرد کو

عورت کا بہت زیادہ بولنا پسند نہیں بعض ماہرین نے اس سلسلے میں یہ تجویز دی ہے کہ عورتیں خاوند کے گھر آنے سے پہلے اپنے بہن بطائیوں اور سہلیوں کے ساتھ باتیں کر کے اپنا کوٹہ پورا کر لیں تا کہ پھر انہیں میاں کے ساتھ زیادہ باتیں کرنے کی خواہش نہ ہوگی۔ مرد کی توجہ حاصل کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ گفتگو کے لیے اسے تیار کریں اسے بتائیں کہ اس نے صرف سننا ہے اس نے مسئلے کو حل نہیں کرنا صرف سننا ہے، اسے بولنے کی ضرورت نہیں تاہم اگر بولنا چاہے تو بول سکتا ہے نہ بولنے کی صورت میں اسے بولنے کے لیے سوچنا نہ پڑے گا کہ کیا بولنا ہے۔ اس سے وہ ریلیکس ہوگا اور آپ کی باتیں سن لے گا تاہم میاں کو واضح طور پر بتائیں کہ آپ کیا چاہتی ہیں اسے بتائیں کہ اسے کچھ کہنے کی ضرورت نہیں۔

23۔ مرد کو فطری طور پر کم بولتا ہے خصوصاً جب اسے کوئی مسئلہ درپیش ہو تو وہ بولنا نہیں چاہتا چنانچہ اگر خاوند بات کرنا نہ چاہے تو اس کو بات کرنے پر مجبور نہ کریں اس صورت میں نہ صرف اس سوالات نہ پوچھیں بلکہ اگر وہ بات کرنے پر آمادہ بھی ہو جائے تو بھی گفتگو کو ملتوی کر دیں وہ زیادہ پرسکون ہوگا۔

اگر مرد غصے میں ہو تو بیوی کو چاہیے کہ وہ اس کو موقع دے کہ وہ سو جائے آپ انتظار کریں حتی کہ وہ کچھ پرسکون ہو جائے گا پھر یہ پوچھیں کہ اسے کیا چیز پریشان کر رہی ہے۔

24۔ کبھی ایسا نہیں ہو سکتا کہ میاں بیوی میں رنجش نہ ہو اگر ہو جائے تو جھگڑے کو طول دینے سے بچنے کے لیے فریقین وقتی طور پر الگ ہو جائیں لڑائی میں وقفہ کر لیں آپ لڑائی کی جگہ سے دور چلی جائیں تھوڑی دیر میں دونوں کا غصہ کم ہو جائے گا۔

اگر کبھی میاں غصے میں چیخے تو آپ جواب نہ دیں جواب دی گی تو جھگڑا گھنٹوں چلے گا، اگر آپ خاموش ہو جائیں گی تو میاں دو منٹ سے زیادہ مسلسل اکیلا نہ بول سکے گا تھک کر چپ ہو جائے گا۔

25۔ اگر آپ کو میاں کی کسی بات پر غصہ ہے تو اس کا بلاواسطہ اظہار نہ کریں اس سے تعلقات میں خرابی پیدا ہو گی آپ ایک اور طریقے سے غصہ نکال کر پرسکون ہو سکتی ہیں۔

مشق نمبر 1

1۔ آرام سے بیٹھ جائیں 10 منٹ میں ایک غصے بھرا خط لکھیں اس میں وہ سب باتیں لکھیں جو آپ کہنا چاہتی ہیں (خط خاوند کو نہیں دینا)۔

2۔ پھر خاوند (فرد مخالف) کی طرف سے 3 منٹ میں خط کا جواب دیں جس میں بیوی کا اپنے جذبات کے اظہار کا شکریہ ادا کیا جائے خاوند نہ صرف اپنی غلطی تسلیم کرے بلکہ معذرت بھی کرے۔

3۔ اب 2 منٹ کے اندر اس خط کا جواب دیا جائے جس میں آپ لکھیں گی کہ آپ نے خاوند کو معاف کر دیا جونہی یہ مشق مکمل ہو گی آپ پرسکون ہو جائیں گی۔

مشق نمبر 2

آرام سے بیٹھ جائیں 3 لمبے سانس لیں آنکھیں بند کر لیں اب تصور میں میاں پر سارا غصہ نکالیں جو کچھ کہنا چاہتی ہیں کہیں کوئی آپ کو روکنے والا نہیں حتیٰ کہ آپ چلا بھی سکتی ہیں اس صورت میں آپ کمرے میں اکیلی ہوں آپ جلد پرسکون ہو جائیں گی۔

26۔ دنیا میں کوئی بھی انسان کامل نہیں آپ کا خاوند بھی نہیں آپ بھی غصہ ہر انسان کی طرح اس میں 10 خوبیاں اور 10 خامیاں ہیں خاوند کو ان خوبیوں اور خامیوں سمیت قبول کر لیں ۔ کیوں کہ کوئی دوسرا بھی کامل نہ ہوگا خاوند کی خامیوں کی بجائے اس کی خوبیوں پر نظر رکھیں اس کی خوبیاں تلاش کریں چاہے وہ معمولی ہوں اس مشق کی مدد سے اس کی خوبیوں کو زیادہ پرکشش بنائیں ۔

مشق نمبر 3

1۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر آرام سے بیٹھ جائیں 3 لمبے سانس لیں اور آنکھیں بند کر لیں ۔

2۔ میاں کی خوبیوں کے بارے میں سوچیں تو آپ کے دماغ میں ایک اچھی تصویر بنے گی ۔

3۔ اس تصویر میں تبدیلیاں کریں مثلاً اگر یہ تصویر بلیک اینڈ وائٹ ہے تو اسے رنگین کریں اسے زیادہ صاف اور روشن بنائیں تصویر کو بڑا کر کے قریب لے آئیں اب میاں کی خوبیاں آپ کو زیادہ اچھی لگیں گی ۔

عورت کی عزت اس کا خاوند ہے اگر اس میں ایک بھی خوبی نہیں تو پھر اسے چھوڑنے کا سوچا جا سکتا ہے دیکھا گیا ہے جو عورتیں کسی وجہ سے میاں سے علیحدگی اختیار کر لیتی ہیں ان کی دوبارہ شادی ہونا بہت مشکل ہوتی ہے ہمارے ہاں تو پہلی شادی بھی مشکل سے ہوتی ہے (ایم اے پاس لڑکیوں کے شوہر میٹرک پاس ہیں) ایسی بدنصیب عورتوں کی حیثیت ایک دو سال میں اپنے میکے میں نوکروں سے بدتر ہو جاتی ہے ۔ پھر ان بچیوں کو اپنا وہی برا بھلا گھر یاد آتا ہے اور پچھتاتی ہیں اس وقت بہت دیر ہو گی ہوتی ہے میں ایسے کروڑ پتی لوگوں سے آگاہ ہوں جنہوں نے

امارت کے رعب میں بیٹی کوطلاق دلوا کر دوسری جگہ شادی کی مگر وہ بھی کامیاب نہ ہوسکی اور پھر طلاق ہوگئی میاں کی خامیوں کومندرجہ ذیل مشق سے کم کیا جاسکتا ہے۔

مشق نمبر 4

1۔ آنکھیں بند کرکے آرام سے بیٹھ جائیں 3 لمبے سانس لیے۔

2۔ اب میاں کی خامیوں کے بارے میں سوچیں آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بنے گی۔

3۔ خامیوں کے احساسات کی شدت کوکم کرنے کے لیے تصویر میں تبدیلیاں کریں تصویر کو Black & White کردیں دھندلا کردیں، Dim کردیں، تصویر کو چھوٹا کرکے دور لے جائیں اس کی جگہ بدلیں اگر تصویر بالکل سامنے بن رہی ہے تو اس کو دائیں بائیں یا اوپر نیچے کرکے دیکھیں حتیٰ کہ آپ کی ناخوشگواری بہت کم ہوجائے گی۔

27۔ دونوں میاں بیوی ایک ایک کاغذ لیں اس پر ایک دوسری کی تین خوبیاں / خصوصیات لکھیں مثلاً مجھے آپ کا تحمل اور بردباری پسند ہے وغیرہ پھر کاغذ بدل لیں یہ دل جیتنے کا ایک موثر ذریعہ ہے۔

28۔ لوگوں کے سامنے اپنے میاں کی تعریف کریں میاں کا دل جیتنے کا یہ ایک موثر طریقہ ہے یہ علیحدگی میں تعریف کرنے سے تین گنا زیادہ موثر ہے تعریف میں مبالغہ کریں اس صورت میں خاوند اپنے آپ کومزید بہتر بنانے کی کوشش کرے گا۔

29۔ جب مرد عورت کو کسی دکھ درد میں دیکھتا ہے عموماً اپنے آپ کو اس کا ذمہ دار سمجھتا ہے پھر اس کو غصہ آتا ہے اس مسئلے کا حل یہ ہے جب آپ پریشان ہوں تو خاوند کو ٹھیک بتائیں کہ آپ کیا چاہتی ہیں جب آپ کے خاوند کو علم ہو گیا کہ وہ آپ کے لیے کیا کر سکتا ہے تو وہ عموماً خوشی سے کرے گا۔ مثلاً آپ کہہ سکتی ہیں کہ میں کسی وجہ سے پریشان ہوں، سونے سے پہلے آپ سے بات کرنا چاہتی ہوں مجھے علم ہے کہ آپ تھکے ہوئے ہیں، میں صرف 5 منٹ لوں گی آپ سن لیں گے، حوصلہ دیں گے تو میں پرسکون ہو جاؤں گی تاہم اپنی پریشانی میں مبالغہ نہ کریں کیوں کہ خاوند ویسا ہی سمجھ لے گا اور زیادہ پریشان ہو گا خاوند کے گھر آتے ہی مسائل کو نہ چھیڑیں بلکہ اس وقت چھیڑیں جب وہ کچھ آرام کر کے پرسکون ہو چکا ہو۔

30۔ جب مرد کوئی بات کر رہا ہو، اپنے آپ کو بیان کر رہا ہو تو آپ مداخلت نہ کریں بغیر مداخلت کے اس کی بات سنیں کوشش کریں کہ وہ جو کچھ کہنا چاہتا ہے کہہ لے خاوند کو سنتے وقت اس کو چھونا، اس کے قریب بیٹھنا، اس کا ہاتھ پکڑنا اسے اچھا لگتا ہے اس سے اسے قربت کا احساس ہوتا ہے۔

31۔ خاوند کو ویسا ہی سمجھ کر سلوک کریں جیسا کہ آپ اسے چاہتی ہیں کہ وہ ہو برے کو بار بار اچھا کہہ کر اسے اچھا بننے کا موقع دیں برے کو برا کہیں گی تو وہ کبھی بھی اچھا بننے کی کوشش نہ کرے گا۔ آپ سمجھیں کہ وہ اچھا ہے مثلاً اس کو غصہ بہت آتا ہے تو اسے بتائیں کہ آپ کو یہ دیکھ کر بہت خوشی ہے کہ اب اسے غصہ کم آتا ہے اور وہ کنٹرول کر لیتا ہے بار بار کہیں یقین کریں کہ پھر وہ ایسا ہی کرے گا۔

32۔ اپنے سسرال والوں کو وہی عزت و احترام دیں جو آپ اپنے والدین کے لیے اپنے میاں سے توقع رکھتی ہیں ان کو واقعی اپنے والدین سمجھیں اپنے والدین کی طرح ان کی کڑوی باتیں برداشت کریں بدکلامی نہ کریں ساس بھی اپنی بہو کے ساتھ وہی رویہ اختیار کرے جو وہ اپنی بیٹی کے لیے چاہتی ہے۔ حضور ﷺ کا ارشاد ہے کوئی بندہ اس وقت تک مومن نہیں ہوسکتا جب تک وہ اپنے بھائی کے لیے وہی پسند نہ کرے جو وہ اپنے لیے پسند کرتا ہے۔ (بخاری) اللہ اور اس کے رسول ﷺ نے طعن و تشنیع کرنے والوں کو سخت وعید کی بشارت دی ہے لہذا ساس کو چاہیے کہ وہ بہو اور اس کے میکے کو طعن و تشنیع اور تمسخر کا نشانہ نہ بنائے۔

بہو کوشش کرے کہ اس کا خاوند اپنے والدین کا تابعدار اور ان کا خیال رکھنے والا بیٹا بنے کل اس کا اپنا بیٹا بھی اس کا تابعدار ہو گا کیوں کہ بچے اپنے والدین کو رول ماڈل بناتے ہیں اور ان جیسا ہی بنتے ہیں۔ جس طرح وہ اپنے والد کو اپنے والدین کے ساتھ برتاؤ کرتا دیکھتے ہیں، بڑے ہو کر وہ لاشعوری طور پر اپنے والدین سے وہی سلوک کرتے ہیں لہذا ساس سسر کے لیے نہیں بلکہ اپنے لیے اپنے میاں کو اس کے والدین سے دور کرنے کی گھٹیا کوشش نہ کریں تا کہ کل آپ کا اپنا بیٹا آپ کا تابعدار بیٹا بنے یعنی سسرال والوں سے وہی سلوک کریں جو آپ اپنے بیٹے سے اپنے لیے توقع کرتی ہیں۔

33۔ مغرب میں گھریلو لڑائی جھگڑوں اور طلاق کی بڑی وجہ عورت کا ملازمت کرنا ہے جاب کرتے ہوئے عورت کو مردانہ کردار ادا کرنا پڑتا ہے کیوں کہ کام پر اس چیز کی ضرورت ہوتی ہے کہ وہ مردانہ رویہ اختیار کرے جب وہ گھر آتی ہے تو اسے زنانہ کردار ادا کرنا ہوتا ہے،

بعض اوقات وہ ان دونوں کرداروں کے درمیان توازن پیدا نہیں کر سکتی جس کی وجہ سے گھر انتشار کا شکار ہو جاتا ہے ویسے جب دونوں میاں بیوی ملازمت کریں تو دونوں کو ایک طرح کے مسائل کا سامنا ہوتا ہے ۔ اس صورت میں کوئی سہارا دینے والا نہیں ہوتا اب گھر آ کر میاں کو زیادہ سکون و آرام نہیں ملتا جس کی وجہ سے وہ بیوی کو بھرپور توجہ اور محبت نہیں دے پاتا ، جب کہ ملازم پیشہ عورت کو گھر میں رہنے والی عورت کی نسبت زیادہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے ۔ مزید برآں جب بیوی جاب کرتی ہے اور پیسے کماتی ہے تو فطری طور پر اس کا رویہ بدل جاتا ہے اب وہ اپنے آپ کو زیادہ خود مختار سمجھتی ہے جس کی وجہ سے عموماً میاں کو Adjustment کا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے ۔

34 ۔ بعض اوقات بیوی کو میاں کی کوئی چیز مثلاً عادت پریشان کرتی ہے کسی وجہ سے وہ میاں کو بتا نہیں سکتی یا میاں اس کو بدل نہیں سکتا آپ اس کی اہمیت کم کر کے پرسکون ہو سکتی ہیں اس کے لیے یہ مشق کریں یہ مشق بہو ساس کے لیے اور ساس بہو کے لیے بھی استعمال کر سکتی ہے ۔

مشق نمبر 5

1 ۔ آرام سے بیٹھ جائیں آنکھیں بند کر کے 3 لمبے سانس لیں اور جسم کو ریلیکس کریں ۔

2 ۔ میاں کی اس عادت کے بارے میں سوچیں جو آپ کو ناپسند ہے آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی تصویر کو غور سے دیکھیں اور اپنے ناپسندیدہ احساسات کو نوٹ کریں ۔

3 ۔ اس تصویر کو دیکھتے ہوئے اپنے آپ کو بہت لمبا کر لیں تصویر وہیں نیچے رہے گی اب اس بلندی سے اس تصویر کو دوبارہ دیکھیں اب آپ کو تصویر

دھندلی، غیر واضح، چھوٹی اور دور نظر آئے گی اور آپ کے ناپسندیدہ احساسات بہت کم ہو جائیں گے۔

4۔ اب اپنے آپ کو مزید لمبا کریں بہت اوپر لے جائیں اور وہاں سے نیچے اسی تصویر کو پھر دیکھیں اب وہ آپ کو صرف ایک غیر واضح نقطہ سا نظر آئے گا اور آپ کے برے احساسات یا تو بالکل ختم ہو چکے ہوں گے یا بہت کم ہو چکے ہوں گے یہ مشق ایک دو بار کرنی کافی ہے۔

5۔ آنکھیں کھول دیں اور ادھر ادھر دیکھیں۔

6۔ دوبارہ آنکھیں بند کر کے اب پھر میاں کی اسی ناپسندیدہ عادت کے بارے میں سوچیں اب آپ کو وہ تصویر نظر نہیں آئے گی آپ کی نگاہوں میں اس کی اہمیت ختم ہو جائے گی۔

اگلی مشق بھی اسی کام کے لیے استعمال کی جا سکتی ہے۔

مشق نمبر 6

1۔ آنکھیں بند کر کے آرام سے بیٹھ جائیں تین لمبے سانس لیں ناک سے لیں اور منہ سے چھوڑ دیں۔

2۔ میاں کی ناپسندیدہ عادت کے بارے میں سوچیں آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی تصویر کو غور سے دیکھیں اور اپنے ناپسندیدہ احساسات کو نوٹ کریں ظاہر ہے کہ آپ کو بہت برا لگ رہا ہوگا۔

3۔ اب تصویر کو بلیک اینڈ وائٹ کر دیں، غیر واضح کر دیں، چھوٹا کر دیں اور دور لے جائیں اس کی جگہ کو بدلیں اگر تصویر بالکل آپ کے سامنے بن رہی ہے تو اس کو دائیں، بائیں یا اوپر نیچے لے جا کر دیکھیں حتی کہ برے احساسات ختم یا بہت کم ہو جائیں دو بار اس کی مشق کر لیں۔

اب آپ کو میاں کی وہ عادت پہلے کی طرح ڈسٹرب نہ کرے گی اس مشق کو کسی بھی فرد مثلاً ساس، سسر، نند اور بہو وغیرہ کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

35۔ میاں کی عزت او راحترام کریں خصوصاً بچوں اور دوسرے لوگوں کے سامنے اس کے ساتھ وہی سلوک کریں جیسا سلوک آپ اس سے اپنے لیے چاہتی ہیں۔

36۔ خاوند سے نہ صرف محبت کریں بلکہ دن میں کئی بار اس کا اظہار بھی کریں صرف دل میں محبت کرنا کافی نہیں محبت کے اظہار کے لیے میاں کو چھوئیں، بوسہ لیں، اس کی گردن پر مساج کریں، اس کا ہاتھ پکڑیں اسے گلے لگائیں دن میں کئی بار اس طرح محبت کا اظہار کرنا گھریلو زندگی کو بہت خوشگوار بنا دیتا ہے یاد رہے کہ مثالی شادی کی بنیاد محبت ہے۔

37۔ میاں بیوی دونوں ایک دوسرے کے قریب ہوں، کچھ کام اکھٹے مل کر کریں ٹی وی دیکھیں، اخبار اکھٹے پڑھیں، واک کریں، ایک دوسرے کی صحبت سے لطف اندوز ہوں۔

38۔ مختلف تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ خوشگوار شادی میں میاں بیوی روزانہ ایک آدھ کھانا لازماً اکھٹے کھاتے ہیں لہذا آپ بھی کم از کم ایک کھانا میاں کے ساتھ کھائیں۔

39۔ روزانہ کم از کم آدھ گھنٹہ اکھٹے گزاریں گپ شپ لگائیں تنقید نہ کریں الزام نہ دیں ہفتے میں ایک آدھ بار سیر کے لیے گھر سے باہر جائیں کھانا باہر کھالیں پھر اس کے لیے میاں کا شکریہ ادا کریں دن کے آخر میں ملیں میاں سے پوچھیں کہ اس کا دن کیسا گزرا جھگڑوں کی باتیں نہ کریں۔

40۔ زندگی رنجشوں اور تو تکار سے فری کبھی نہیں ہوسکتی بعض اوقات گزرے ہوئے ناپسندیدہ واقعات سالوں بعد بھی انسان کو پریشان کرتے ہیں ان ناپسندیدہ واقعات کے اثرات کو آپ آسانی سے ختم کرسکتی ہیں اس کے لیے مندرجہ ذیل مشقیں مفید ثابت ہوں گی۔

مشق نمبر 7

1۔ کسی پرسکون جگہ آرام سے بیٹھ جائیں جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں آنکھیں بند کرکے تین لمبے سانس لیں۔

2۔ اب اس ناپسندیدہ واقعہ کی فلم اپنے دماغ میں چلائیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں پھر آنکھیں کھول دیں۔

3۔ اس ناپسندیدہ واقعہ کی فلم کو دوبارہ اپنے دماغ میں چلائیں اس کے ساتھ ہی کوئی مزاحیہ گانا مثلاً ''کنے کنے جانا بلو دے گھر'' وغیرہ شامل کرلیں گانے کی آواز تیز ہو۔ ایک دفعہ دیکھنے کے بعد آنکھیں کھول دیں اس طرح ۵ سے ۱۰ بار اس واقعہ کو تیز مزاحیہ موسیقی کے ساتھ دیکھیں ہر بار دیکھنے کے بعد آنکھیں کھول دیں۔

4۔ آخر میں اس واقعہ کو دوبارہ ذہن میں لائیں اب وہ آپ کو ڈسٹرب نہیں کرے گا اگر وہ اب بھی پریشان کررہا ہے تو 5 بار مزید دہرائیں۔

مشق نمبر 8

1۔ پہلے کی طرح کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں آنکھی بند کرلیں تین لمبے سانس لے کر جسم کو ریلیکس کریں۔

2۔ اب اپنے دماغ میں اس ناپسندیدہ واقعہ کی فلم چلائیں اپنے برے احساسات کو نوٹ کریں پھر آنکھیں کھول دیں۔

3۔ آپ نے VCR تو ضرور دیکھا ہوگا اس میں بعض اوقات کسی واقعہ کو دوبارہ دیکھنے کے لیے فلم کو Reverse کرتے ہیں اگر نہیں دیکھا تو ایک بار دیکھ لیجئے ۔ اب اس واقعہ کی فلم کو ایک بار پھر اپنے دماغ میں چلائیں فلم مکمل ہونے پر اس فلم کو تیزی کے ساتھ الٹا گھمائیں یعنی Reverse یا Rewind کریں پھر آنکھیں کھول دیں 5 تا 10 بار اسی طرح کریں ہر بار مشق مکمل کرنے کے بعد آنکھیں کھول دیں ۔

4۔ اس واقعہ کو اب دوبارہ اپنے ذہن میں لائیں تو آپ محسوس کریں گی کہ اس کے برے اثرات ختم ہو چکے ہیں اگر برے اثرات ختم نہیں ہوئے تو اس مشق کو 10/5 سے بار مزید دہرائیں اس مشق کو لڑائی جھگڑے کے فوراً بعد استعمال کرلیں تو آپ جلد پرسکون ہو جائیں گی ۔

مشق نمبر 9

1۔ آرام سے کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں آنکھیں بند کرکے تین لمبے سانس لیں ۔

2۔ اپنے دماغ میں اس ناپسندیدہ واقعہ کی فلم چلائیں اور برے احساسات کو نوٹ کرلیں ۔

3۔ دوبارہ اسی فلم کو اپنے دماغ میں چلائیں اور اس سارے واقعہ کا اہم ترین منظر منتخب کریں اور اس کے گرد لکڑی یا لوہے وغیرہ کا فریم لگا دیں ۔

4۔ اب اس فریم والی تصویر کو وہاں سے نکال کر عجائب گھر یا آرٹ گیلری میں دوسری تصویروں کے ساتھ لٹکا دیں اس کے اوپر ایک بلب روشن کردیں آنکھیں کھول دیں ۔

5۔ آنکھیں بند کر کے اب اس واقعہ کو دوبارہ اپنے ذہن میں لائیں تو برے اثرات ختم ہو چکے ہوں گے اگر ختم نہ ہوں تو فریم بدل کر دیکھیں یعنی کوئی اور فریم لگائیں ۔

41۔ بعض اوقات میاں بیوی یا ساس بہو میں کسی بات پر اختلافات ہو جاتا ہے پھر تو تکار ہوتی ہے (بہتر تو یہی ہے کہ گھر میں خوشگوار ماحول کو قائم رکھنے کے لیے معمولی اختلاف رائے کو نظر انداز کریں) اس صورت حال میں ہر فرد اپنے نقطۂ نظر کو درست سمجھتا ہے اور دوسرے کے نقطۂ نظر کو سمجھنے کی کوشش نہ کرتا ۔ بعض اوقات ہمارا نقطۂ نظر درست نہیں ہوتا مگر ہمیں احساس نہیں ہوتا اگر ہم اس معاملے کو دوسرے کے نقطۂ نظر سے دیکھیں تو ہمیں احساس ہو گا کہ ان کا نقطۂ نظر بھی غلط نہیں دوسرے کے نقطۂ نظر کو جاننے کے لیے مندرجہ ذیل مشق سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے ۔

مشق نمبر 10

1۔ کسی پرسکون جگہ آرام سے بیٹھ جائیں تین لمبے سانس لیں آنکھیں بند کر لیں ۔

2۔ تصور کریں کہ آپ کے سامنے ایک سکرین ہے اس سکرین پر اس واقعہ کو اپنے نقطۂ نظر سے دیکھیں ۔

3۔ اب اسی سکرین پر اس واقعہ کو دوسرے فرد کے نقطۂ نظر سے دیکھیں اس طرح تصور کریں کہ اس واقعہ کو دوسرا متعلقہ فرد اسی سکرین پر دیکھ رہا ہے آپ بھی اس کے پیچھے کھڑی ہیں آپ کی ٹھوڑی اس کے کندھے پر ہے اب آپ اس واقعہ کو دوسرے فرد کے نقطۂ نظر سے دیکھ رہی ہیں ۔ یا آپ اس کے اندر داخل ہو کر بھی اس کے نقطۂ نظر سے اس واقعہ کو سکرین پر دیکھ سکتی ہیں ۔

4۔ اس کے بعد اسی واقعہ کو کسی تیسرے غیر جانبدار فرد کے نقطۂ نظر سے دیکھیں تصور کریں کہ ایک بچہ یا ایک بزرگ اس واقعہ کو دیکھ رہا ہے فرش سے چیونٹی کی آنکھوں سے بھی دیکھا جا سکتا ہے بچہ یا بزرگ درمیان میں کھڑا ہو اور آپ دونوں اس سے یکساں فاصلے پر۔

5۔ اس مشق سے آپ کو اپنی غلطی کا احساس ہو جائے گا اور آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ دوسرے فرد کا نقطۂ نظر غلط نہیں بلکہ صحیح ہے پھر آپ اپنا نقطۂ نظر چھوڑ دیں گے ماحول پر سکون ہو جائے گا۔

42۔ عموماً ساس کو بہو اور بہو کو نند اور ساس پسند نہیں ہوتیں ان کو دیکھتے ہی غصہ آ جاتا ہے اس مسئلے کو بھی آسانی سے حل کیا جا سکتا ہے۔

مشق نمبر 11

1۔ پہلے کی طرح کسی پر سکون جگہ آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں تین لمبے سانس لے کر اپنے آپ کو مزید ریلیکس کریں۔

2۔ اب ایک بہت بڑے گیس والے غبارے کا تصور کریں جس کے اوپر ساس / بہو کی شکل بنی ہوئی ہے غبارے کے قریب چلی جائیں اور نیچے سے اس کا پلگ ایک دم نکال دیں غبارے سے ہوا خارج ہوگی اور وہ شوں کر کے دور جا گرے گا اور آپ کی ہنسی چھوٹ جائے گی اس کو 3/4 بار Repeat کر لیں۔

3۔ اب آپ جب بھی متعلقہ فرد کو دیکھیں گی تو غصے کی بجائے آپ کو ہنسی آ جائے گی۔

43۔ اس طریقے کو بھی آزمایا جاسکتا ہے۔

مشق نمبر 12

1۔ آرام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں آنکھیں بند کر کے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں تین لمبے سانس لیں۔

2۔ اب ناپسندیدہ فرد کے بارے میں سوچیں تو آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بنے گی۔

3۔ اب اس تصویر کو دور اور بہت دور لے جائیں اور نقط سا بنا دیں یا اپنے کمرے کے پیچھے بہت دور لے جائیں ایک دوبار ایسا کرلیں۔

4۔ اب اس کا چہرہ آپ کو ڈسٹرب نہ کرے گا۔

44۔ ہم پیچھے بتا چکے ہیں کہ اگر ساس بہو کو بیٹی کی طرح سمجھے اور بہو ساس کو ماں کی طرح تو ساس بہو کے اکثر مسائل پیدا نہیں ہوں گے عموماً یہ دونوں ایک دوسرے کو پسند نہیں کرتیں کوشش کے باوجود ایک دوسرے کو پسند نہیں کرسکتیں اب ہم آپ کو ایک بہت ہی موثر طریقہ بتائیں گے جس کی مدد سے آپ اپنی ناپسند کو پسند میں بدل سکیں گی۔

مشق نمبر 13

1۔ اپنے کمرے میں آرام سے بیٹھ جائیں جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں 3 لمبے سانس لیں اور آنکھیں بند کر دیں۔

2۔ آنکھیں بند کر کے کسی ایسے فرد کے بارے میں سوچیں جس کو آپ بہت پسند کرتی ہیں اور احترام کرتی ہیں یہ ماں باپ یا بہن بھائی میں سے کوئی بھی ہوسکتا ہے

کوئی سہیلی ہوسکتی ہے سوچنے سے آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی۔ یہ تصویر عموماً رنگین، صاف، روشن، بڑی، قریب اور سامنے ہوتی ہے اس تصویر کو دیکھ کر اپنے اچھے جذبات و احساسات کو نوٹ کرلیں آنکھیں کھول دیں۔

3۔ دوبارہ آنکھیں بند کرکے اب اس طرح اپنی ساس ربہو کے حوالے سے سوچیں تو آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی جو کہ پہلی تصویر سے مختلف ہوگی ناپسندیدہ فرد کی تصویر عموماً بلیک اینڈ وائیٹ ہوتی ہے۔ اس تصویر کے رنگ، سائز، فاصلہ اور مقام دیکھیں کہ یہ تصویر آپ کے دماغ میں کہاں بن رہی ہے ممکن ہے کہ یہ تصویر بالکل سامنے کی بجائے دائیں یا اوپر نیچے بن رہی ہو اس تصویر کو دیکھ کر آپ کے احساسات اچھے نہ ہوں گے۔

4۔ اب بیک وقت دونوں افراد کے بارے میں سوچیں تو دونوں کی تصاویر بن جائیں گی اب ساس ربہو والی ناپسندیدہ تصویر کو پسندیدہ تصویر کے مطابق کردیں مثلاً اگر پسندیدہ تصویر رنگین ہے تو دوسری کو بھی رنگین کردیں اگر وہ صاف، روشن اور چمکدار ہے تو ناپسندیدہ تصویر کو بھی ویسا ہی کردیں۔ دونوں کے فاصلے اور جسامت کے لحاظ سے ایک جتنا کردیں اگر پسندیدہ تصویر کے گرد فریم ہے تو دوسری تصویر کے گرد بھی ویسا ہی فریم لگادیں اگر پسندیدہ بالکل سامنے بن رہی ہے تو دوسری کو بھی بالکل سامنے لے آئیں۔ یعنی ناپسندیدہ تصویر کو بالکل پسندیدہ کے مطابق کردیں تو آپ کی ناپسند، پسند میں بدل جائے گی عموماً ایک ہی بار اس طرح کرنا کافی ہوتا ہے مگر بعض اوقات بار بار کرنا پڑتا ہے ایسی صورت میں روزانہ صبح، دوپہر اور شام تین بار یہ مشق کریں یہ مشق اس وقت تک جاری رکھیں حتیٰ کہ آپ کی ناپسند، پسند میں بدل جائے۔

45۔ دنیا میں ہر فرد کو مسائل کا سامنا ہے، بعض اوقات ہم ان مسائل کو حل نہیں کر سکتے لیکن وہ ہمیں بہت پریشان کرتے ہیں آپ اس پریشانی کو بہت حد تک کم کر سکتی ہیں۔

مشق نمبر 14

1۔ کسی پر سکون جگہ بیٹھ جائیں تین لمبے سانس لے کر آنکھیں بند کر لیں۔

2۔ تصور کریں کہ آپ کے سامنے ایک سکرین ہے اپنے مسئلے کو اس سکرین پر دیکھیں

3۔ اب مسئلے کی تصویر پر زور سے پھونک ماریں تو آپ سے دور چلی جائے گی ایک دو پھونکیں مارنے سے وہ دور جا کر غائب ہو جائے گی آنکھیں کھول دیں۔

4۔ دوبارہ اس مسئلے کے بارے میں سوچیں اب وہ آپ کو پہلے کی طرح پریشان نہیں کرے گا۔

5۔ اس کے لیے مشق نمبر ۵ بھی بہت موثر ہے۔

46۔ صبح اٹھتے ہی اپنے آپ کو پر سکون اور خوشگوار بنائیں اس کے لیے یہ مشق استعمال کریں۔

مشق نمبر 15

1۔ آرام سے بستر پر لیٹ جائیں بیٹھ بھی سکتی ہیں آنکھیں بند کر لیں جسم کو تین لمبے سانس لے کر مزید ریلیکس کریں۔

2۔ اب ماضی کے تین خوشگوار واقعات کو باری باری ذہن میں لائیں اس طرح محسوس کریں جیسے پہلی بار محسوس کیا تھا۔

3۔ تصویر کو زیادہ رنگین، شوخ، روشن اور صاف کریں اسے بڑا کر کے اپنے قریب لے آئیں اب آپ پہلے سے بھی زیادہ خوشی محسوس کریں گی۔

4۔ صبح اٹھتے ہی یہ مشق کرلیں آپ سارا دن خوش وخرم رہیں گی حسب ضرورت آپ ایک دن میں زیادہ بار بھی یہ مشق کرسکتی ہیں۔

47۔ اپنے سسرال والوں کے دل جیتیں یقین کریں کہ ہر انسان کا دل جیتا جا سکتا ہے اپنی ساس سسر سے اس طرح محبت کیجئے جس طرح آپ اپنے والدین سے محبت کرتی ہیں ان میں دلچسپی لیں ان کی خدمت کے لیے ہر وقت تیار رہیں نہایت زندہ دلی اور جوش وخروش سے ان کی مزاج پرسی کریں ”اسلام علیکم“ اس طرح کہیں کہ انہیں محسوس ہو کہ ان کو بلا کر آپ کو بہت خوشی ہو رہی ہے ان میں سچے دل سے دلچسپی لیں۔

آپ کے چہرے پر مسکراہٹ ہو ساس سے مسکراتے چہرے سے ملیں ہنس مکھ بننے کی کوشش کریں ہر وقت چہرے پر مسکراہٹ ہو اس سے نہ صرف میاں بلکہ سسرال کے سبھی لوگ بہت خوش ہوں گے اللہ کے نبی ﷺ نے مسکراہٹ کو صدقہ قرار دیا ہے۔ ساس سسر کو مسکراتے ہوئے سلام کریں نکتہ چینی عیب جوئی کی بجائے ان کی تعریف وتحسین کیجئے اپنی ضرورتوں کا ذکر چھوڑیں بلکہ دوسروں کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی کوشش کریں ہنس مکھ انسان کو ہر کہیں خوش آمدید کہا جاتا ہے آج سے طے کریں آپ نے اللہ کے رسول ﷺ کی اس سنت اور فرمان پر عمل کرنا ہے۔

ساس سسر کی باتوں میں دلچسپی لیں جب وہ بات کر رہے ہوں تو پوری توجہ سے ان کی بات کو سنیں ایسے سوالات کیجئے جن کا جواب دیتے وقت ان کو خوشی ہو

انہیں اپنی ذات اور اپنے کارناموں کے متعلق باتیں کرنے پر اکسائیں یاد رکھئے آپ کا مخاطب آپ کے مسائل کی بہ نسبت اپنے مسائل، اپنی ضروریات اور اپنی ذات میں ہزار درجہ زیادہ دلچسپی رکھتا ہے چنانچہ ان کی باتیں توجہ سے سنیں۔

انہیں ان کے اپنے متعلق باتیں کرنے پر اکسائیں اور ابھاریں ان کے پسندیدہ موضوعات پر بات کریں ایسے موضوعات جن میں ان کو خاص دلچسپی ہو یعنی ان کی دلچسپی کی باتیں کیجئے۔

اپنی ساس سسر میں اہمیت کا احساس پیدا کریں انسانی فطرت کی سب سے بنیادی خواہش اپنی ذات کو اہمیت دینا ہے انسانی فطرت کا سب سے گہرا اصول تحسین وتعریف کی خواہش ہے دوسروں کے ساتھ وہی سلوک کریں جیسے سلوک کی آپ ان سے توقع کرتی ہیں۔ جی بھر کر ان کو داد دیں دل کھول کر تعریف کریں ہر شخص اپنے آپ کو بڑا بلکہ بہت بڑا تصور کرتا ہے ہر انسان میں کچھ خوبیاں ضرور ہوتی ہیں ان کے اندر ان خوبیوں کو تلاش کریں پھر ایمانداری کے ساتھ جی بھر کر ان کی تعریف کیجئے کھلے عام داد دیجئے اور تعریف کیجئے لوگوں کے سامنے تعریف تین گناہ زیادہ موثر ہوتی ہے۔ ہمیشہ ساس سسر کے سامنے ان کی ذات کے بارے میں گفتگو کیجئے وہ گھنٹوں مسلسل آپ کی باتیں سنیں گی چنانچہ ان کو اہمیت کا احساس دلائیے یہ دل سے ان کی تعریف کیجئے اگر آپ ان مذکورہ باتوں پر عمل کریں گی تو آپ اپنے سسرال میں سب سے پسندیدہ شخصیت ہوگی۔

48۔ مرد بنیادی طور پر عورت کے حسن کا متوالا ہوتا ہے تاہم اگر بیوی بہت حسین ہے مگر اس کے ساتھ بدخو، نک چڑھی، احساس برتری کا شکار، بدتمیز اور جھگڑالو ہے تو جلد ہی میاں نہ صرف اس سے بے زار ہو جائے گا بلکہ نفرت کرنے لگے گا

عورت کا اصل حسن اس کا اخلاق ہے جس میں ہر روز اضافہ ہوتا ہے دوسری طرف جسمانی حسن ہر روز ماند پڑتا ہے۔

49۔ خوشگوار گھریلو زندگی کے لیے ضروری ہے کہ بیوی اپنے گھریلو مسائل اور جھگڑوں کا اپنے میکے میں ذکر نہ کرے ان مسائل کے حل کے لیے اپنے والدین کو شامل نہ کرے میکے کے شامل ہونے سے مسائل حل ہونے کی بجائے مزید الجھ جاتے ہیں۔ لہذا مسائل کو اپنے آپ تک محدود رکھیں میاں کے ساتھ مل کر ان کو حل کرنے کی کوشش کریں تاہم انتہائی صورتوں میں دونوں خاندانوں کے سمجھدار افراد کو شامل کیا جا سکتا ہے۔

50۔ بیوی خاوند کی کسی خامی کا مذاق نہ اڑائے، اسے شرمسار اور برہم نہ کرے ایک بات کو بار بار نہ دہرائے، ان سب چیزوں سے سے حالات ہمیشہ خراب ہوتے ہیں۔

51۔ چوں کہ فطری طور پر مردوں کے جذبات بذریعہ بصارت مشتعل ہوتے ہیں لہذا وہ ہر خوبصورت چیز کو دیکھ کر اس کی طرف متوجہ ہو جاتے ہیں اور اسے تجسس کی نگاہ سے دیکھتے ہیں اسی طرح اگر اسے کوئی خوبصورت عورت نظر آئے گی تو وہ اسے تجسس کی نگاہ سے دیکھے گا (اسلام میں مردوں کو نگاہ نیچے رکھنے کا حکم ہے) عموماً بیویاں اس چیز پر ہنگامہ کھڑا کر دیتی ہیں۔ اسے وہ اپنی توہین سمجھتی ہیں اور خاوند کو برا خیال کرتی ہیں حالانکہ یہ اکثر اوقات تجسس کی نگاہ ہوتی ہے نہ کہ بری، لہذا اس مسئلے میں بیویوں کو صرف نظر کرنا چاہیے، نہ کہ توتکار اور ہنگامہ آرائی۔

52۔ اپنے خاوند کے سامنے کسی دوسرے مرد اور عورت کی خصوصاً ان کے حسن کی تعریف نہ کریں یہ عمل میاں بیوی کے تعلقات کو خراب کرنے میں ایک اہم وجہ ہے۔

53۔ اسلام میں اولاد کو حکم دیا گیا ہے کہ وہ والدین سے بہترین سلوک کریں ارشاد باری تعالیٰ ہے ''ماں باپ کے ساتھ احسان کیا کرو'' (الانعام۔ 152) دوسری جگہ ارشاد ہے ''ماں باپ کے ساتھ حسن سلوک کیا کرو اگر تیرے پاس ان میں سے ایک یا دونوں بڑھاپے کو پہنچ جائیں سو ان کو کبھی اف بھی مت کہنا اور نہ ان کو جھڑکنا ان سے خوب ادب سے بات کرنا اور ان کے سامنے عاجزی اور انکساری کے ساتھ جھکے رہنا اور یوں دعا کرتے رہنا کہ اے میرے پروردگار ان دونوں پر رحمت فرمائیے جیسا کہ محبت سے انہوں نے مجھ کو بچپن میں پالا''۔ (بنی اسرائیل۔ 22-23)۔

اللہ کے نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ ماں باپ کو ستانے والے کو اللہ تعالیٰ اسی دنیا میں سزا دیتے ہیں (بیہقی) دوسری جگہ حضور ﷺ نے فرمایا کہ بڑے بڑے گناہ یہ ہیں۔

۱۔ اللہ تعالیٰ کے ساتھ شریک کرنا۔ ۲۔ ماں باپ کی ساتھ نافرمانی کرنا۔

۳۔ کسی جان کو قتل کرنا۔

۴۔ جھوٹ بولنا (بخاری)

چنانچہ شرک کے بعد سب سے بڑا گناہ والدین کی نافرمانی ہے (مسلم) تاہم ان کی وجہ سے بھی خدا کی نافرمانی کسی بھی صورت میں جائز نہیں ایک صحابیؓ نے حضور ﷺ سے عرض کیا یا رسول ﷺ والدین کے اولاد پر کیا حق ہیں آپ ﷺ نے فرمایا کہ وہ دونوں تیری جنت اور جہنم ہیں (ابن ماجہ) یعنی اگر فرد ان کی تابعداری کرے گا تو جنت میں جائے گا اور نافرمانی کرے گا اور ان کو دکھ دے گا تو دوزخ میں ٹھکانہ بنے گی۔

لہذا بیوی کو چاہیے کہ وہ اپنے خاوند کو دنیا اور آخرت کے عذاب سے بچائے لیکن اگر خاوند بیوی کی وجہ سے والدین سے برا سلوک کرتا ہے تو پھر بیوی بھی میاں کے گناہ میں برابر کی شریک ہوگی اور جہنم کا ایندھن بنے گی۔

54۔ خاوند کی معمولی غلطیوں اور کوتاہیوں سے درگزر کریں معمولی باتوں پر غصے اور ناراضگی کا اظہار نہ کریں مثلاً میاں گیلا تولیہ باتھ روم میں چھوڑ آتا ہے یا اپنے کپڑے اکھٹے نہیں کرتا نیکی سمجھ کر یہ کام خود کر لیں اور ساتھ ہی سوچیں کہ وہ آپ کے لیے کیا کچھ کر رہا ہے۔

55۔ ہر انسان خوبیوں اور خامیوں کا مجموعہ ہوتا ہے اگر آپ اپنے میاں کی کسی کوتاہی غلطی اور کمزوری وغیرہ سے آگاہ ہیں تو اس بنیاد پر اسے لعن طعن اور شرمندہ نہ کریں اس سے نہ صرف تعلقات خراب ہوتے ہیں بلکہ لعن طعن کرنے والا فرد رب کریم کو سخت ناپسند ہے۔

56۔ کبھی بھی میاں کی بات کا غلط مطلب نہ نکالیں اس سے حسن ظن رکھیں اگر شک ہو تو میاں سے سکون سے پوچھیں کہ فلاں بات سے اس کا کیا مطلب تھا گھریلو جھگڑوں کی ایک بڑی وجہ دوسرے کی بات سے غلط مفہوم اور مطلب نکالنا ہے دوسرے فرد کے سان و گمان میں بھی نہیں ہوتا۔ اگر میاں کی کوئی چیز آپ کو ڈسٹرب کر رہی ہے تو اسے نظر انداز نہ کریں بلکہ پہلی پرسکون فرصت میں اس سے اچھے انداز میں بات کریں تنقید نہ کریں اس کے ساتھ ڈسکس کریں اور اسے اچھے انداز سے حل کرنے کی کوشش کریں۔

57۔ ہمارے ہاں مردوں کی عظیم اکثریت پرائیوٹ سیکٹر میں کام کرتی ہے یا تو وہ کسی پرائیوٹ ادارے میں ملازم ہوتے ہیں یا پھر اپنا کام کرتے ہیں

ان دونوں صورتوں میں انہیں عام لوگوں سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے کام کے اختتام پر جب وہ گھروں کو لوٹتے ہیں تو وہ ذہنی اور جسمانی طور پر تھک کر چور ہو چکے ہوتے ہیں۔ اس صورت میں انہیں گھنٹہ، ڈیڑھ گھنٹہ تنہائی میں آرام کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ فیملی کو وقت دینے، گھریلو مسائل سننے اور حل کرنے کے لیے تازہ دم ہوسکیں لہذا آپ کو چاہیے کہ کام سے واپسی پر میاں کو کچھ دیر آرام کرنے دیں تاکہ وہ فریش ہو سکے اور آپ کی باتیں زیادہ توجہ کے ساتھ سن سکے۔

58۔ ہمارے ہاں گھریلو زندگی اکثر یکسانیت کا شکار رہوتی ہے اس یکسانیت کو ختم کرکے گھریلو ماحول کو پرکشش بنایا جاسکتا ہے مثلاً گھر کے کمروں کی سیٹنگ کا ہے گا ہے بدلی جاسکتی ہے گھر میں کبھی کبھار کوئی چھوٹا موٹا فنکشن کرلیا جائے کبھی بڑوں اور کبھی بچوں کا۔

59۔ بہتر ہے کہ میاں بیوی علیحدہ ایک کمرے میں سوئیں اس طرح انہیں بات چیت کرنے اور ایک دوسرے کو سمجھنے کے زیادہ مواقع ملیں گے یہ قربت تعلقات کو زیادہ خوشگوار بنانے کے علاوہ ازدواجی زندگی کو بھی زیادہ خوشگوار بناتی ہے جو کہ پرسکون اور خوشگوار زندگی کی بنیاد ہے۔ بدقسمتی سے ہمارے ہاں جگہ کے ہوتے ہوئے بھی اکثر میاں علیحدہ علیحدہ کمروں میں سوتے ہیں جس سے فاصلے بڑھ جاتے ہیں یہ چیز خوشگوار زندگی کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔

60۔ گھر کو خوشگوار بنانے کی ذمہ داری صرف بیوی پر نہیں بلکہ زیادہ ذمہ داری خاوند پر ہے ہم ان شاءاللہ اپنی اگلی کتاب ”ازدواجی خوشیاں۔۔۔ سب کے لیے“ میں مردوں کو بھی بتائیں گے کہ زندگی کو خوشگوار بنانے کے لیے انہیں کیا کرنا چاہیے

تاہم خواتین سے درخواست ہے کہ وہ اپنے تجربات کی روشنی میں ہماری رہنمائی فرمائیں کہ گھریلو زندگی کو خوشگوار بنانے کے لیے خاوند کو کیا کرنا چاہیے۔ شادی سے پہلے خاوند اپنے دوستوں کی صحبت سے لطف اندوز ہوتا ہے شادی کے بعد بھی وہ ان کی صحبت میں وقت گزارنا چاہتا ہے اس سے اسے سکون ملتا ہے آپ اس کا برا نہ منائیں، رکاوٹ نہ ڈالیں، خاوند کو دوستوں کی صحبت سے لطف اندوز ہو کر ریلیکس ہونے دیں وہ ریلیکس ہوگا تو آپ کو زیادہ توجہ دے سکے گا۔

61۔ بعض مردوں کو یہ جنون ہوتا ہے کہ وہ اپنی بیوی کے ماضی کے بارے میں معلومات حاصل کریں آیا ماضی میں ان کی کسی کے ساتھ کوئی جذباتی یا جسمانی تعلق تو نہیں رہا ایسی معلومات حاصل کرنے کے لیے وہ انہیں قسمیں دیتے ہیں بعض انتہائی صورتوں میں ان کے سر پر قرآن مجید رکھ دیتے ہیں۔ ساتھ ہی یہ بھی کہتے ہیں کہ وہ کھلے دل اور وسیع ظرف ہیں اگر ان کی بیوی کا کسی کے ساتھ تعلق رہا تو وہ نہیں کریں گے بس ذرا ان کی تسلی ہو جائے گی اگر خدانخوستہ آپ کے کسی کے ساتھ جذباتی یا جسمانی تعلقات رہے ہیں تو خدا کے لیے کسی سے بیان نہ کیجئے تعلقات کو خرابی سے بچانے کے لیے اسلام میں جھوٹ بولنے کی اجازت ہے۔ اگر آپ نے اس طرح کی کوئی بات تسلیم کر لی تو خاوند کتنا ہی فراخ دل، روشن خیال اور بے حس کیوں نہ ہو اس طرح اس کے دل میں نفرت کی گرہ پڑ جائے گی پھر وہ آپ کو اکثر طعنے دے گا ایسی شادی کا بچنا مشکل ہوتا ہے اگر آپ کے کسی قسم کے تعلقات رہے ہیں تو اللہ سے توبہ کریں، وہ معاف کرنے والا ہے۔ مگر آئندہ اپنے خاوند کی وفادار رہیں پھر یہ کہ مردوں کو سوچنا چاہیے کہ شادی سے پہلے کسی نہ کسی کے ساتھ ان کے تعلقات بھی رہے ہوں گے بہتر یہی ہے کہ ایک دوسرے کے ماضی کو نہ کریدا جائے البتہ شادی کے بعد میاں بیوی کو ایک دوسرے کا وفادار ہونا چاہیے اور دھوکا نہیں کھانا چاہیے۔